



岡谷市民病院の医療現場から、市民に役立つ関連情報を定期的にお送りします

適切な治療で進行を抑える パーキンソン病とはどんな病気?



Hospital
ほすぴた
ルポ 43
Reportage

「パーキンソン病」。病名を知っている人は多いと思いますが、実際にどのような病気がご存じでしょうか。今回は、脳神経内科の立花医師に、パーキンソン病についてうかがいます。

—パーキンソン病とは。

脳幹の中脳黒質という部分の神經細胞が変性、脱落し、黒質で作られる神經伝達物質「ドバミン」が減ることによって起ころる病気です。ドバミンは、体の動きなどに関する指令を脳から全身に伝える役割を果たしているので、減少すると運動の調節がうまくできなくなります。10万人あたり、100人から150人がこの病気にかかるといふとされています。

—どのような症状がありますか。

主に、「手足のふるえ（振戦）」、「筋肉の固縮」、「動きが遅くなる（無動・寡動）」、「転びやすくなる（姿勢反射障害）」といった運動症状が見られます。また、同時に二つのことができなくなる、自分のリズムで歩けなくなるといった症状もあります。そのほか、便秘や頻尿、睡眠にかかる問題、幻覚や抑うつ、倦怠感や痛みなどを訴える方もあり、非運動症状として注目されています。

—治療法は。

パーキンソン病自体は、進行性の病気です。患者さんの状態に応じて適切な治療法を行います。



—パーキンソン病にかかった場合に、気を付けるべきことは。

転倒による骨折や誤嚥による肺炎などは、ADL（日常生活動作能力）低下や寝つきのきっかけとなるた

—市民のみなさんへひとこと。

パーキンソン病の患者さんは年々増えてきます。完全に治す治療法はまだ見つかっていませんが、適切な治療により、今までと同様の生活を送ることが可能です。総合的に治療していくことで、パーキンソン病かもしれないと思ったら、まずは病院を受診しましょう。

め、注意が必要です。また、病気が進行して、頻繁に転倒したり、幻覚を見るといった場合には、薬だけに頼るのではなく、介護施設のサービスなど充分なサポートを取り入れていくと良いと思います。



脳神経内科 部長 立花 直子 医師

信州大学医学部卒業後、信州大学医学部附属病院など経て、平成17年4月に岡谷市民病院に着任。脳神経内科部長兼副研修センター長。趣味はピアノや英会話。今年は、シクラメンの夏越しを休眠させずに挑戦している。

問合せ●岡谷市民病院
☎ 233-8000

基礎疾患のある人・高齢者施設などの従事者のワクチン接種が始まります

該当する人には、接種券のほか申し込みはがきなどをお送りしています。

【集団接種】

日程…1回目の接種が7月31日(土)、8月1日(日)、8月7日(土)※
8月8日(日)、8月14日(土)、8月15日(日)の全6回です。
2回目の接種は、原則として1回目の3週間後になります。
※8月7日(土)の岡谷市民総合体育館の接種のみ、2回目は8月29(日)になります。

【個別接種】 下記の個別接種実施医療機関へ直接お問い合わせください。

医療機関名	連絡先	備考
今井整形外科	0266-28-9933	
今井内科・胃腸科クリニック	0266-24-8688	
牛山医院	0266-78-1192	
小野医院	0266-28-2776	かかりつけの人およびその家族のみ受付
酒井医院	0266-22-2121 予約専用 080-8706-9041	予約受付時間…平日の午前9時～正午・午後4時～6時 (水・土曜日は午前ののみ) かかりつけの人およびその家族を優先
サツマ外科医院	0266-22-5180	予約受付時間…平日の午前9時～正午・午後4時～6時
諏訪湖畔病院	050-5306-9555 もしくは以下の番号 070-4484-6047 070-4484-6048・090-7816-6880	ホームページ上からのWeb予約を推奨 電話予約受付時間…月～土曜日(木・日・祝日除く) 午後1時30分～4時
つるみね共立診療所	0266-24-0990	
野村ウィメンズクリニック	0266-24-1103	接種は火曜日午後を予定／予約日を後日連絡 当院受診中の人に優先
林外科医院	0266-28-1200	
林内科・循環器科クリニック	0266-26-8100	電話予約受付時間…平日の午前11時～正午
向山内科医院	0266-23-6272	かかりつけの人およびその家族のみ受付
山崎医院	0266-22-3287	予約受付時間…平日の午前9時～午後0時30分・午後4時～6時
祐愛病院	0266-23-0222	当院に受診歴のある人およびその家族を優先

問合せ●新型コロナワイルスワクチン接種対策室 ☎0570-007-055

岡谷市
ホームページ



お知らせ

8月15日(日)・16日(月)
ごみ収集はお休みです

	8/13(金)	8/14(土)	8/15(日)	8/16(月)
ごみ・資源物の収集	○	○	休み	休み

ごみを持ち込む場合

	持ち込み先	8/13 (金)	8/14 (土)	8/15 (日)	8/16 (月)
燃やすごみ	諏訪湖周クリーンセンター 月～金曜： 午前8時30分～午後4時 ※土曜：午前8時30分～正午	○	○*	休み	○
埋立ごみ 草枝	(株)アイ・コーポレーション 午前9時～午後4時	○	○	○	○

問合せ●環境課(内線1447・1448)

募 集

市の封筒裏面に
広告を掲載しませんか

市から市内の家庭、事業所に送るときに利用する封筒です。
大きな宣伝効果が期待できます。ご応募ください。

規格・数量…定形郵便封筒(縦23.5cm×横12cm) 50,000枚、広告枠(縦5cm×横9cm・1色刷り)：4枠

掲載料…1枠 35,000円

使用期間…10月(予定)から1年間(封筒がなくなるまで)

掲載できない広告…法令や公序良俗に反するもの。政治、選挙、宗教、風俗に関連するもの。社会問題に関する主義主張。美観風致を害するものなど。

応募方法…会計課に備え付けの募集要項と申込書によりご応募ください。市ホームページからダウンロードもできます。

応募締切…8月20日(金)

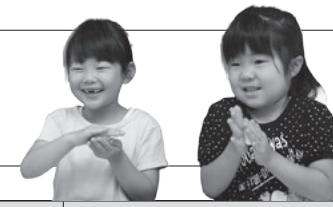
問合せ●会計課(内線1114)

information 一今月のお知らせ一

お知らせ

令和4年度 保育園等入園説明会・入園申し込み

来年4月以降、保育園などに入園を希望する乳幼児の入園説明会を開催します。



【入園説明会】

第1希望の園へご出席ください。

①市内公立13保育園

日時…10月7日(木) 午後7時～

※公立保育園の説明会に当日出席できない場合は、
10月8日(金)から22日(金)までの間に、子ども
課窓口へお越しください。資料をお渡しします。

②ヤコブ幼稚園

日時…8月26日(木) 午前10時～

③聖母幼稚園

日時…8月27日(金) 午前10時～

②・③は、入園希望の子どもを連れて来園して
ください。

④瑞穂幼稚園(2回実施)

日時…9月6日(月) 午前10時～

9月9日(木) 午後7時～

⑤信学会東堀保育園

日時…9月29日(水) 午後7時～

⑥ひまわり保育園

日時…10月6日(水) 午後7時～

⑦聖ヨゼフ保育園岡谷

日時…10月8日(金) 午後7時～

⑧きらり岡谷市民病院園

日時…随時開催しますので、詳細は園にお問い合わせください。

※私立保育園などの説明会に当日出席できない場合は、直接各園にお問い合わせください。

【入園申し込み】

●市内公立13保育園・聖ヨゼフ保育園岡谷・

ひまわり保育園・信学会東堀保育園

日時…10月28日(木) 午後2時30分～5時15分

●ヤコブ幼稚園・聖母幼稚園

日時…10月18日(月) 午後1時～2時30分

●瑞穂幼稚園

日時…10月19日(火) 午後2時30分～6時

●きらり岡谷市民病院園

園に直接お問い合わせください。

※申し込みの詳細は説明会もしくは資料をご参照ください。

【注意事項】

※産・育休明けの職場復帰などに伴い、令和4年度中に乳児の入園を希望する人は、出生前から入園の予約ができます。

※令和5年度4月初日から1日保育が必要な場合は、慣らし保育(半日保育)を令和4年度3月中に行う必要があるので、令和4年度(今回)の入園申し込みを行ってください。

	施設名	電話番号	3歳未満児保育	開園時間
①	小口保育園	22-2489	6か月から	平日 午前7時30分～午後7時30分 土曜日 午前7時30分～午後6時30分
	今井保育園	22-2935	1歳から	
	あやめ保育園	22-2680	6か月から	
	川岸保育園	22-3829	1歳から	
	夏明保育園	22-3861	なし	
	成田保育園	22-2464	6か月から	
	みなど保育園	22-3566	6か月から	
	長地保育園	27-4194	6か月から	
	若草保育園	23-4811	なし	
	西堀保育園	22-7670	6か月から	
②	神明保育園	22-4555	1歳から	平日 午前8時40分～午後3時 早朝：午前7時50分～(母就業の場合のみ)、夕方：～午後6時(だれでも) 平日 午前8時40分～午後3時 早朝：午前7時50分～(母就業の場合のみ)、夕方：～午後6時(だれでも) 平日 午前8時30分～午後3時30分 早朝：午前7時30分～ 延長：～午後5時30分(原則)
	横川保育園	28-1180	1歳から	
	つるみね保育園	22-2911	なし	
	私立 ヤコブ幼稚園	22-2618	2歳から	
	私立 聖母幼稚園	22-5090	満3歳から	
	私立 瑞穂幼稚園	22-3806	2歳から	
	私立 信学会東堀保育園	27-9366	6か月から	
	私立 ひまわり保育園	27-2816	産休明けから	
⑦	私立 聖ヨゼフ保育園岡谷	24-1477	産休明けから	平日・土曜日 午前7時30分～午後7時30分
	私立 きらり岡谷市民病院園	23-6656	6か月から (未満児のみ)	平日・土曜日 午前7時30分～午後8時

※信学会東堀保育園・ヤコブ幼稚園・聖母幼稚園・瑞穂幼稚園は、『保育園に入園できる基準』に該当しない世帯の子ども(3歳以上に限る)も利用できます。

◆保育園に入園できる基準…保育園への入園は、父母ら保護者が次のいずれかに該当し、児童を保育できないと認められることが条件です。

- 月48時間以上の就労(フルタイム、パートタイム、内職など)
- 妊娠・出産
- 保護者の疾病、障がい
- 同居または長期入院などをしている親族の介護・看護
- 災害復旧
- 求職活動(起業準備を含む) 最長3か月間
- 就学(職業訓練校などでの職業訓練を含む)
- 虐待やDVのおそれがある場合
- 育児休業取得中に、既に保育を利用している児童で継続利用が必要な場合(原則として3歳児以上)
- そのほか上記に類する状態として市が特別に認める場合

問合せ●子ども課(内線1227・1261)

市の財政状況をお知らせします

令和2年度下半期

(令和2年10月1日～令和3年3月31日)

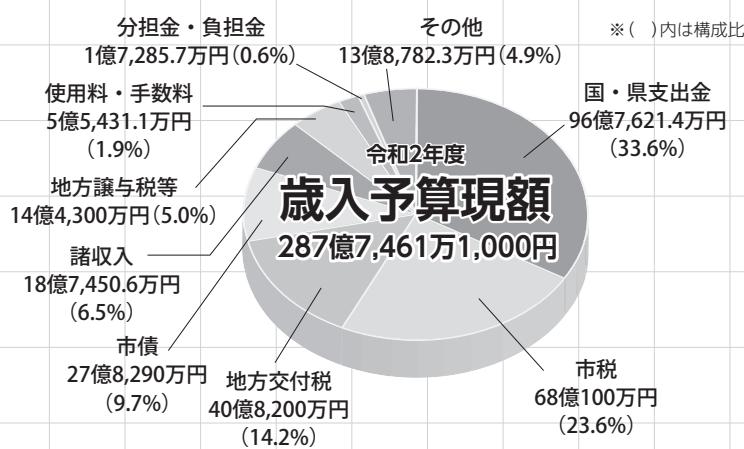
市では、年2回「財政事情の公表」を行っています。今回は令和3年3月31日時点の歳入歳出予算の状況などを紹介します。なお、出納整理期間（令和3年4月1日～5月31日）の収入済額と支出済額が算入されていないため、最終的な決算額とは異なります。

問合せ●財政課
(内線1532)

一般会計歳入歳出最終予算額…287億7,461万1,000円

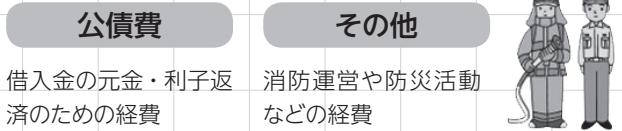
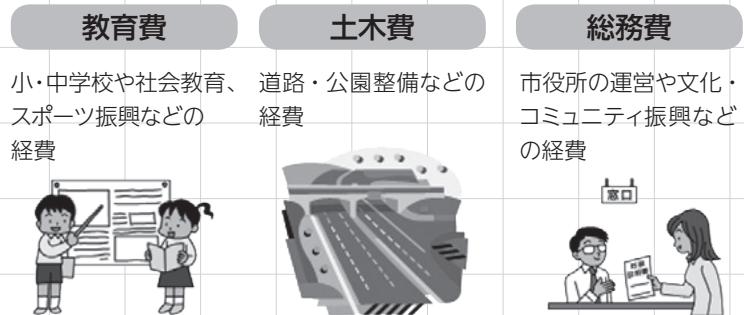
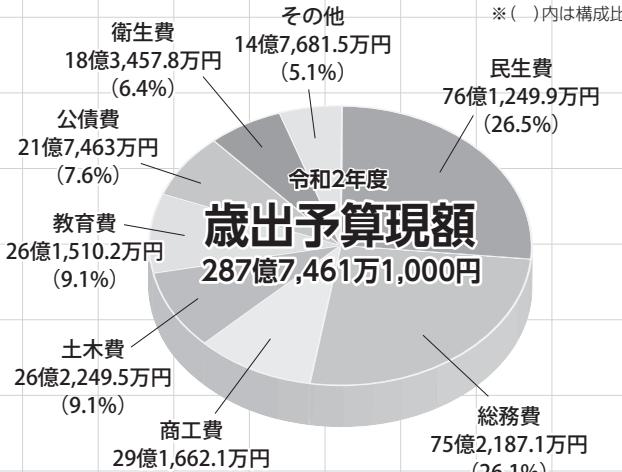
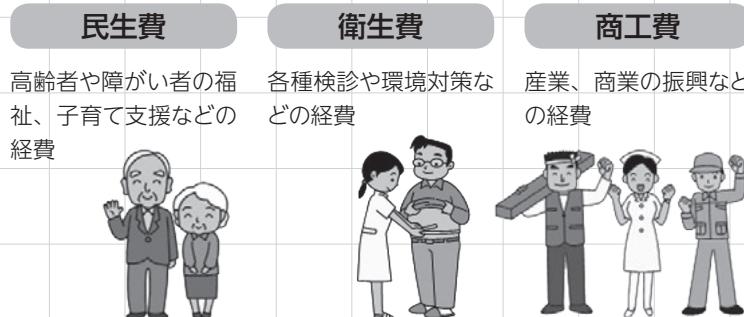
令和2年度下半期では、15回の補正予算を行い、18億7,963万2,000円を増額しました。
これにより、最終予算額は令和元年度に比べ、77億837万8,000円の増となりました。

歳入の状況 収入済額…239億9,729万6,710円[収入率…83.4%]



市 税	市民税、固定資産税、軽自動車税など
地方交付税	全ての地方団体が一定の水準を維持できるよう国から交付されるお金
国・県支出金	一定の事業に使いみちを特定して国・県から交付されるお金
市 債	学校などの公共施設の補修や道路を造るときなどに借りる借金
諸収入	税の延滞金、預金利子など
地方譲与税等	自動車重量譲与税、配当割交付金、地方消費税交付金、地方特例交付金など

歳出の状況 支出済額…240億2,812万3,018円[執行率…83.5%]



令和2年度は、新型コロナウイルス感染症の影響などにより、市税収入は前年度を下回りました。歳出においては、社会保障関係経費や公共施設の老朽化対策に要する経費のほか、感染症対策に要する経費が増加しましたが、国の交付金などを有効に活用するとともに、経費の節減に努めるなど効率的かつ効果的な執行に取り組んだ結果、引き続き、健全財政を維持することができる見通しです。感染症の収束が見通せない状況にありますが、コロナ禍を地方創生の契機と捉え、本市が持つ独自の強み、特色を活かしながら、将来にわたって持続可能で、将来のまちに多くの夢と希望を描くことができる確かなまちづくりを進めていきます。

information 一今月のお知らせ一



「道路」についていっしょに考えてみましょう 8月は「道路ふれあい月間」です

「ゆずりあい 道路で示す 日本の美」
(令和3年度「道路ふれあい月間」代表標語)



8月10日は「道の日」

(大正9年8月10日に日本で最初の道路整備長期計画「第一次道路改良計画」が実施されたことによる。)

また、「道路ふれあい月間」では、道路を常に広く、美しく、安全に利用してもらうため、道路の愛護活動や正しい利用の啓発などの各種活動が行われます。岡谷市では、7月31日から8月31日まで、市立岡谷図書館とのコラボ企画「図書館de講座」のなかで特設コーナーを設けて、道についての周知を行います。この機会に、道について考えてみましょう。

1

道路や歩道にはみ出した生垣や樹木はせん定・伐採しましょう

樹木の緑は人々に安らぎを与え、防災・防犯の役割を果たしていますが、生垣や樹木が道路や歩道にはみ出ると、見通しを悪くし、通行のじゃまになったり、標識が見えにくくなったり、通行者などに危険が生じます。みんなが安心して道路や歩道を通れるように、樹木のせん定・伐採にご協力をお願いします。

【せん定の目安】

- 標識が見えなくなっていないか?
- 道にはみ出していないか?
- 見通しが悪くないか?

道路にものを捨てないでください

近ごろ、道路にゴミの入った袋や家電製品などが多く捨てられています。道路にものを捨てる行為は景観をそこねるばかりでなく、通行の妨げになりとても危険です。道路への不法投棄は絶対にやめましょう。



3

道路に関する情報を「道路情報投稿アプリ」にお寄せください

市内で道路や側溝などの損傷箇所を見つけたら、市で作成した「道路情報投稿アプリ」に現場の位置や写真を投稿してください。寄せられた情報により、道路や側溝などの損傷状況を迅速に把握・対応します。投稿された情報は閲覧用マップに掲載され、その後の対応状況を確認できます。

なお、道路の大きな陥没や側溝から水があふれている、土砂崩れなど、緊急を要する場合は、土木課まで直接ご連絡ください。



道路を大切に!
3つのお願い

2

道路上でこのようなものを見かけたことはありませんか



これらは、街区基準点といいます。

街区基準点は、位置情報を持った測量標識で、これを活用して測量を行うことで、地球上での正確な位置を知ることができます。また、地籍調査、都市開発、公共事業、土地の分筆登記など測量の共通の基準点として利用され、測量の正確さを確保するとともに、測量経費の節減に役立っている重要なものです。

道路上の工事などで、街区基準点に支障をきたす場合は、工事原因者の負担で復元または新設することになります。そのような場合は、所定の手続きが必要となるため、事前に土木課まで必ずご相談ください。

【投稿方法】

1. 市ホームページ内の「くらしマップおかや」から「道路情報投稿アプリ」を選択すると、アプリが起動。
2. 位置情報、道路の分類(舗装、側溝、カーブミラーなど)、具体的な状況(穴があいている、壊れているなど)、投稿者名、連絡先を入力します。
3. 写真(場所がわかる全景と現場の状況がわかる写真の2種類)を添付して送信します。

こちらからもアクセスできます



問合せ●土木課(内線1315~1318・1322)



新型コロナウイルス感染症対策 低所得の子育て世帯に対して、生活支援特別給付金を支給します

※いずれか一方の給付を受けている人は、もう一方の給付は受けられませんのでご注意ください。

ひとり親世帯分

▶対象者

【申請受付中】

- 公的年金などを受給していることにより、児童扶養手当を受給していない人
- 新型コロナウイルス感染症の影響を受けて家計が急変するなど、収入が児童扶養手当を受給している人と同じ水準となっている人
※賞与などの臨時収入を含まず、任意月の収入を年間換算した数値で計算することから、児童扶養手当の全部支給停止者もしくは手当を受給されていない人についても、対象となる可能性があります。

【支給済】

- 4月分の児童扶養手当受給者
※該当世帯は5月11日に登録口座に給付済です。
- 6月30日までに申請した人のうち支給要件に該当する人

▶給付額…児童1人あたり一律5万円

▶申請期限…令和4年2月28日(月)

問合せ●社会福祉課(内線1263)

その他世帯分

▶対象者

【申請受付中】

下記①、②の両方に当てはまる人(ひとり親世帯分の給付金を受け取った人を除く)

- ①令和3年3月31日時点で18歳未満の児童(特別児童扶養手当対象児童の場合、20歳未満)を養育する父母など
※令和4年2月末までに生まれた新生児等も対象になります。
- ②令和3年度住民税均等割が非課税の人、または、新型コロナウイルス感染症の影響を受けて令和3年1月1日以降の収入が急変し、住民税均等割非課税相当の収入となつた人

【支給済】

令和3年4月分の児童手当または特別児童扶養手当の支給を受けている人で、令和3年度分の住民税均等割が非課税の人

▶給付額…児童1人あたり一律5万円

▶申請期限…令和4年2月28日(月)

問合せ●子ども課(内線1265)



福祉医療費受給者証を更新します

- ▶障がいやひとり親家庭などで一定の条件に該当し、受給資格が継続となる人には、新しい受給者証を送付しましたのでご確認ください。
- ▶福祉医療受給資格に該当する障害者手帳など(障害年金受給資格者は年金証書)に有効期限(再認定)がある場合、福祉医療受給資格もその有効期限までとなります。障害者手帳などの更新後、福祉医療受給資格の更新手続きをしてください。

【受給資格を喪失した場合】

- ▶転出や死亡などの場合、速やかに受給者証をご返却ください。
- ▶障がいのある人で障害者手帳などの等級変更や、ひとり親家庭などで婚姻(事実婚含む)などにより受給資格対象でなくなった場合、速やかに届出し、受給者証をご返却ください。
- ▶資格喪失日以降に受診した分の福祉医療費は、後日返還していただく場合があります。

問合せ●医療保険課(内線1174)



整骨院などの子ども医療費の窓口負担を軽減します

8月から中学3年生までの子どもを対象に、整骨院などの療養費について窓口負担を軽減します。これに伴い、7月下旬に新しい受給者証を送付します。7月末になんでも受給者証が届かない場合は、お問い合わせください。

●(例) 窓口支払いが3,000円の場合



◀これまで：窓口で一部負担金(保険診療分)をいったん支払った後に、市から福祉医療費給付金を給付

◀8月から：ほかの医療機関と同様に窓口で500円(1医療機関などにつき1か月上限500円)支払い

*学校や保育所でのけがなど、日本スポーツ振興センターの災害共済給付の対象となる場合は、これまで通り福祉医療費受給者証を使用せず、災害共済給付の申請手続きが必要です。

問合せ●医療保険課(内線1174)

information 一今月のお知らせ一

健康

個別指導「お家でできる運動療法を習得するための講座」 秋冬コースの受講者を募集します

国保被保険者の生活習慣病の症状改善や軽減を目的として、適度な運動の実施や栄養指導などが受けられる「運動療法教室」を、株式会社やまびこスケートの森に委託して、岡谷市医師会との連携のもと開催しています。春夏コースに引き続き、「お家でできる運動療法を習得するための講座」(秋冬コース)として、全7回の個別指導で実施しますので、ぜひ受講してください。

運動療法は続けることが大切ですが、自分に合った運動を正しい姿勢と強度で行うことで初めて効果が出てきます。また、身体は動かしたいけれど、コロナが心配だなあという人にも、個別指導で多くの人と接する事なく、安心して習得できます。

対象…岡谷市国保の被保険者で健診の結果などから、医師に

適度な運動の実施を勧められている人

※申し込み後、主治医の「運動許可証」を提出してください。

場所…やまびこスケートの森 トレーニングセンター

定員…12名

費用…3,500円

※別途、教室の前後に受診費用

がかかります。

申込み…8月27日(金)まで

※定員になり次第

締め切ります。

健康ポイント対象事業
Okaya Pay
200ポイントもらえます

問合せ●医療保険課(内線1186)／教室についての問合せ●やまびこスケートの森 トレーニングセンター ☎24-5210

お知らせ

ペットはマナーを守って 正しく飼いましょう

ペットを飼う場合は、愛情と責任を持って、また、周囲に迷惑をかけない飼い方を実践しましょう!

イヌの飼育は、以下の点に注意しましょう

- 市への登録と年1回の狂犬病予防接種(狂犬病は人命に関わる恐ろしい感染症です)は、飼い始めたら必ず実施しましょう。
- 他人の迷惑にならないよう、つないで飼う、ふんの始末をするなどルールを守って飼いましょう。
- イヌも人も快適に暮らせるように、飼い主がしっかり管理しましょう。



ネコの飼育は、以下の点に注意しましょう

- ネコは繁殖力が強いため、不妊手術をお勧めします。
- ふん尿被害や不幸なネコを増やさないために、野良ネコへの安易な餌やりはやめましょう。
- 交通事故、感染症などで亡くさないためにも、飼いネコは室内で飼育しましょう。



問合せ●市民生活課(内線1171)



実施期間…9月～12月

1回50分 全7回 ※先着順に希望日程を決定

	日 程	時 間	人 数
火曜日	A日程(9/7・21、10/5・26、11/9・30、12/14)	午後1時～	各回 1名
	B日程(9/14・28、10/19、11/2・16、12/7・21)	午後2時～ 午後3時～	
木曜日	C日程(9/16、10/7・21、11/4・18、12/2・16)	午後1時30分～	各回 1名
	D日程(9/9・30、10/14・28、11/11・25、12/9)	午後2時30分～ 午後3時30分～	

お知らせ

アメリカシロヒトリを 駆除しましょう

アメリカシロヒトリは例年、6月中旬から9月中旬に大量発生します。サクラやクルミなどの落葉広葉樹の葉を好み、繁殖力が強く、周囲に被害が広がります。被害の拡大を防ぐには、早期の発見と駆除が大切です。各家庭の責任で駆除しましょう。
※市では市有地以外の駆除は行っておりません。

巣の見つけ方…幼虫は集団で糸を吐いて巣を作り、葉と枝が絹糸で巻かれたようになります。また、葉のやわらかい部分を食べるので、葉脈だけが残ります。クモの巣がついているように見え、食べられた葉が透けて見えるときは気をつけましょう。

効果的な駆除方法…巣を作っている段階では、薬剤を散布しても効果がありません。枝ごと切って踏みつぶすか、ごみ袋に入れて口を密封し、燃やすごみとして出してください。幼虫が巣から出て活動をはじめたら、薬剤を散布するのが効果的です。

薬剤を散布するときの注意…使用説明書をよく読み、隣接する住民などへの周知を行ったうえで、人や動物、作物、洗濯物などに危害が及ばないよう風向きにも配慮し、飛散防止に注意しながら実施してください。散布者は必ず帽子、メガネ、マスク、ゴム手袋などをし、肌が露出しないよう気をつけましょう。

問合せ●市民生活課(内線1171)

健康 ひと回メモ

No.526

岡谷市の65歳以上の高齢者を対象とした新型コロナワクチンの接種も、ようやくめどが立つてきた状況になりました。岡谷市では、集団接種も、各医療機関で行われている個別接種も効果の高いファイザー社製ワクチンであり、2回目の接種が終了した人も65歳以上の高齢者では増えてきていると思われます。

新型コロナウイルス感染症に対する切り札と考えられてきたワクチンですが、最近になって万能ではないことが徐々に明らかになってきました。

ワクチン接種後の新型コロナウイルスの感染危険性

2回目のワクチン接種を受けて免疫がつくまでに1~2週間程度かかり、免疫がついても発症予防効果は100%ではありません。変異のあまりなかつた従来型のコロナウイルスでも、以前から接種後の感染者が報告されています。さらに、他国に先駆けてワクチン接種が進んだ、イスラエル、イギリスでも、マスク装着や飲食店などの規制をやめた途端、新型コロナウイルス感染症が急に増加してきました。その原因の一つに、感染力の強い変異型のまん延が考えられています。

従来型のコロナウイルスに対する感染予防に関して91%の有効性を誇ったファイザー社製のワクチンも、最近のイスラエルでは感染力の強い変異型には64%に有効性が落ちていると報告されています。つまり、ワクチン接種を受けて十分時間の経った人でも感染する危険性はあります。

接種をまだ受けていない人への配慮

また、ワクチン接種が徐々に進んでいく段階では、すぐに多くの人が予防接種を受けられるわけではなく、ワクチンを接種した人も接種していない人も、共に社会生活を営んでいくことになります。岡谷市では、65歳未満の人へのワクチン接種はまだ進んでいません。ワクチンを接種した人から他人への感染をどの程度予防できるかはまだわかつていません。まだ接種が済んでいない家族や職場の人のためにも、接種を受けた人も引き続き感染予防対策が必要になります。

なぜワクチン接種が必要なのか
そこでは、

前述の最近のイスラエルでの報告でも、感染力の強い変異型に対しても安心することなく、感染予防に取り組んでください。

ワクチンを接種した後も、マスクは必要です

場合でも、重症化して入院が必要になる危険性はかなり抑えられます。感染予防効果が64%と低く感じられるかもしれませんのが、従来の他の病気に対するワクチンの効果と比べても遜色のない高い効果です。

また、イスラエル、イギリスの状況を観察してみると、今までマスクの装着、種々の行動制限を行っていても沈静化していなかつた感染症が、ワクチンの接種率が上がるに従い、かなり沈静化していました。ワクチン接種と従来のマスクの装着・行動制限などの感染予防対策を組み合わせれば、その地域で感染症が沈静化する可能性がかなり高いと考えられます。

ワクチンの接種が済んでも感染防止の3つの基本を守ってください

- 身体的距離の確保（人との間隔はできるだけ2メートル空けましょう）
- マスクの着用（熱中症に注意しながら、マスクの着用を続けましょう）
- 手洗いの徹底（家に帰ったら手と顔を洗いましょう。手洗いは30秒程度かけて丁寧に行いましょう）

血管力を高める食生活のコツを紹介! 「おいしく食べてヘルスアップ教室」

問合せ●健康推進課(内線1181)

健康

血管を傷める原因となる糖尿病・脂質異常症・高血圧などの「生活習慣病」は、食生活の工夫次第で病気の予防・進行を遅らせることができる病気です。

栄養士・歯科衛生士・健康運動指導士から、血管力を高める食生活のコツ（かんたんに取り組める口腔ケア、調理実習、効果が出やすい運動方法など）を学んでみませんか？ 幅広い年齢のみなさんにご参加いただける教室です。男性も大歓迎です！

期日…9月9日・16日、10月14日・28日 毎回木曜日(全4回)
時間…午前10時～午後1時

場所…岡谷市保健センター 研修室(調理実習:栄養指導室)

対象…市内在住の人 定員…12名(先着順)

持ち物…エプロン、三角巾(バンダナ)、筆記用具、ふだん使っている歯ブラシ

参加費…2,000円(4回分。1回目に集金)

申込み…8月2日(月)から電話にて受付。8月31日(火)締切。