

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

高齢者は要注意 脆弱性骨折について



Hospital
ほすびた
ルポ 44
Reportage

転倒あるいは手をついただけで骨が折れてしまったという人、周りにいませんか？特に、高齢者にとって骨折は、寝たきりや要介護状態につながる危険性があるため、注意が必要です。今回は、7月に岡谷市民病院へ着任した整形外科の上甲医師に、脆弱性骨折についてうかがいます。

脆弱性骨折とは。

立った状態から転倒するなど、軽微な力が加わっただけで骨折することを脆弱性骨折といいます。起きやすい部位として、体を支えている背骨や大腿骨のほか、手首や肩、肩と肘の関節をつないでいる上腕骨などがあげられます。

原因は为什么呢。

脆弱性骨折は、骨粗しょう症や加齢などによって骨強度が低下することが原因です。転倒や尻もちなどのわずかな衝撃であっても骨折しますので、本人が自覚せずに骨折している場合もあります。捻挫かなと思ってても、様子をみて痛みが治まらないときは、病院を受診し、レントゲン撮影などで骨折していないか確認してください。

どのような治療を行いますか。

骨の部位や骨折の状態に応じて、保存的治療や手術治療を行います。保存的治療は、ギプスなどで骨折した部位を固定し、骨が癒合するのを待ちま

す。手術治療は、折れた骨をもとに戻して、スクリューやプレートで固定し、骨が動かないようにします。複雑な骨折に関しては、必要に応じて関節部に用いる内視鏡（関節鏡）を使ったより精度の高い手術を行っています。関節鏡は、目視で関節面や周りの靱帯の状態を細かく確認できるため、将来の後遺症の可能性や術後の痛みの軽減につながっています。

予防法はありますか。

骨粗しょう症を予防することが大切で、栄養バランスの良い食事や適度に日光を浴びることを心がけましょう。また、定期的に体を動かさないと骨が弱くなってしまうため、運動を継続して行うことをおすすめします。高齢者にとって骨折は、寝たきりや要介護状態につながる危険性があるため、筋力を維持するなどして、転倒には十分気



をつけましょう。

今後の抱負をお願いします。

2年前に岡谷市民病院で診療していましたが、当時、骨折の治療をした患者さんが、現在も骨折予防のため元気に通院されています。岡谷市民病院には、上肢の手術に優れた医師が多く、ほかの病院から紹介されてくる患者さんも多いです。上肢に限らず、患者さんの容態をしっかり診て、治せるところはしっかり治すということを、ひとつひとつ着実にやっていきたいと思っています。

問合せ●岡谷市民病院

☎23-8000

整形外科 上甲 厳雄 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を経て、令和3年7月に岡谷市民病院に着任。ドライブが好きで、休日は自然豊かな、人が密にならない場所を探して出かけている。



8月の大雨で被災された方への支援制度があります

■『罹災証明書』は、社会福祉課で発行しています。発行手数料は1通目は無料、2通目から300円かかります。
詳しくは社会福祉課(内線1258)へお問い合わせください。

◆ 生活支援など

※＝罹災証明書で確認できるもの

項 目	内 容	対 象	問合せ
医療費一部負担金の免除	災害の起因により傷病になった被災者の医療費一部負担金を免除します。 減免期限…令和3年11月30日まで	半壊以上 (床上浸水含む) ※	医療保険課 内線1189
後期高齢者医療保険料の減免	災害により被災者の後期高齢者医療保険料を減免する制度があります。	※	医療保険課 内線1175
国民年金保険料の免除	災害により住宅などの財産が損害を受けた場合には、被保険者からの申請により国民年金保険料の納付義務を免除する制度があります。 問合せ／岡谷年金事務所 国民年金課 ☎23-3661	最も大きい財産に係る損害が2分の1以上※	市民生活課 内線1158
介護保険料の減免等	災害により住宅や家財に損害を受けた被災者の介護保険料を徴収猶予・減免する制度があります。	半壊以上※	介護福祉課 内線1281
介護サービス利用料の軽減	災害により住宅や家財に損害を受けた被災者の介護サービス利用料を軽減する制度があります。		
道水路占用料の軽減	現在、道水路を占用している人で、災害により占用物件が使用できなくなったときは、その一部または全部を還付する制度があります。	占用物件が使用できない場合	土木課 内線1315
上下水道料金の減額	●災害により仮住宅に避難し、上下水道が使用できなかった期間について、基本料金(使用できなかった日数により0.5か月単位で算出)を減額します。 ●被災者が仮住宅居住に伴う閉栓手数料、退去時の閉栓手数料を免除します。 ●床上・床下浸水の被害にあった家屋にあっては、被災現場の復旧のための上下水道の使用として、被災後の最初の検針までの上下水道使用量から一律5㎡分を減額します。	－	水道課 内線1417

◆ 見舞金、生活再建資金

※＝罹災証明書で確認できるもの

項 目	内 容	対 象	問合せ
災害援護資金	災害により負傷または住居、家財に被害を受けた世帯に貸付をします。 貸付額…150万円～350万円 返済期間…10年以内 年利率…保証人を立てない場合：1.5％／保証人を立てる場合：無利子	家財の3分の1以上の損害または世帯主が負傷し療養期間がおおむね1か月以上の場合※	社会福祉課 内線1251
災害見舞金(岡谷市)	災害により住家または人的被害を負った被災者などに支給します。 支給額…住家被害：5千円～3万円／人的被害：5千円～3万円	住家被害…床上浸水以上 人的被害…負傷以上	
被災者生活再建支援金(岡谷市)	災害により住家に著しい被害を負った世帯に対し支給します。 基礎支援金：25万円～100万円 加算支援金：12万5千円～200万円	半壊以上※	

◆ 税関係の減免

項 目	内 容	対 象	問合せ
固定資産税の減免	災害により被災された人について、土地、家屋、償却資産が受けた損害の程度により、減免する制度があります。	損害の程度が20%以上	税務課 内線1129

◆ 手数料の減免

※＝罹災証明書で確認できるもの

項 目	内 容	対 象	問合せ
諸証明手数料	災害を受けたことにより必要となる諸証明などの手数料を減免します。(戸籍関係、住民票、印鑑証明、税関係などの各証明) 罹災証明書をお持ちください。	罹災証明書の発行を受けた人	市民生活課 税務課 など
建築確認申請等手数料	災害による住宅の滅失、破損により災害発生から6か月以内に住宅を新築、修繕などをするときの建築確認申請に対する審査、完了検査手数料を減免する制度があります。	一部損壊以上※	都市計画課 内線1375

◆ 融資などの支援

項 目	内 容	対 象	問合せ
中小企業融資制度(県、市制度資金)	災害により被災した中小企業者に対して次の制度資金が利用できます。 県：経営健全化支援資金、中小企業振興資金、小規模企業発展資金 市：関連倒産防止資金、振興資金、小規模企業資金、経営安定資金	市内事業者	工業振興課 ☎21-7000
長野県災害復興住宅建設等補助金	災害により被災した住宅の復旧に対する災害復興住宅資金の借入利子の一部補助が受けられます。 申請期限…「融資実行日の属する年度の末日」または「融資実行日から半年を経過する日」のいずれか遅い日まで 対象融資…罹災日から2年以内	－	県建築住宅課 ☎026-235-7339

新型コロナウイルスのワクチン接種はお済みですか？

岡谷市では、6月より高齢者のワクチン接種を開始し、接種対象者を順次拡大しながら、ワクチン接種を進めてきました。

現在、12歳以上の市民のみなさんを対象にワクチン接種を進めていますので、まだ接種を受けてない人は下記からお申し込みください。

なお、国からのワクチン供給量が不足しているため、ワクチンに限りがあります。ワクチン接種は、岡谷市の集団接種ほか、長野県が設置する会場でも受けられます。

インフルエンザワクチンなどとの併用について

新型コロナウイルスワクチンと、それ以外のワクチン（インフルエンザなど）の同時接種はできません。新型コロナウイルスワクチンと、それ以外のワクチンの接種間隔は、**2週間以上あける必要があります**。新型コロナウイルスワクチンの2回目の接種が終了した2週間後以降に、それ以外のワクチンを接種するようにしてください。

※新型コロナウイルスワクチンは、2回接種が必要です。

岡谷市の集団接種

現在、集団接種の新規予約は一時見合わせています。予約の再開については、市のホームページなどでお知らせします。

岡谷市ホームページ
(ワクチン接種)



長野県(南信会場)

日時…10月2日(土)・3日(日) 午前9時30分～午後4時30分
※1回目接種の4週間後に同じ会場で2回目の接種を行います。
会場…諏訪合同庁舎(諏訪市)
対象者…接種日時時点で18歳以上の県民
※母子手帳の交付を受けている妊婦、および配偶者などの家族は、優先枠を設けてあります。

ワクチンの種類…武田/モデルナ社製ワクチン
予約方法…

●インターネットによる申し込み(受付中)

※接種希望日の2日前・午後5時までに予約が必要です。

長野県
ワクチン接種
申し込み



問合せ●新型コロナウイルスワクチン接種対策室 ☎0570-007-055

お知らせ

65歳以上の人は 1,200円でインフルエンザ予防接種が受けられます

インフルエンザが流行する前に予防接種を受けて、重症化を防ぎましょう。個別通知はしませんので、直接医療機関に電話などで必ず予約をしてから、接種を受けるようにしてください。

対象…①接種日に65歳以上で接種を希望する人(昭和31年12月29日以前に生まれた人)
②60歳以上65歳未満で、心臓・腎臓・呼吸器またはヒト免疫不全ウイルスによる免疫の機能に障がいのある人(法に定める人)で、身体障害者手帳1級相当に該当し接種を希望する人

接種期間…10月15日(金)～令和4年1月31日(月)
(休診日を除く)

持ち物…保険証、自己負担金または無料券(申請により発行)
※インフルエンザ予診票は、市内の各医療機関にあります。
岡谷市外の医療機関で接種を希望する人は、事前に予診票を健康推進課まで取りに来てください。

自己負担金…1,200円

※ただし、市町村民税非課税世帯に属する人は無料となります。無料券は、10月6日(水)から発行しますので、必ず接種を行う前に健康推進課まで申請にお越しください。

※生活保護世帯に属する接種対象の人には、社会福祉課から事前に無料券を送付します。

◎予防接種後に無料券の発行はできませんのでご注意ください。

●今年のインフルエンザ予防接種は、例年以上に接種者が多くなることが予想され、ワクチンの供給状況によっては、医療機関において接種日の変更になる場合もあります。また、接種期間中に接種できない可能性もありますのでご承知ください。
●実施医療機関や市外での接種など、不明な点はお問い合わせください。

問合せ●健康推進課(内線1182)

募集

市営住宅 入居者募集

※抽選会・入居説明会は、新型コロナウイルス感染症対策として、個別で対応する場合があります。

受付期間…10月1日(金)～7日(木) 午前8時30分～午後5時15分(土・日は除く)
申込み場所…長野県住宅供給公社 岡谷管理センター(都市計画課内)
直通☎78-3710

抽選会・入居説明会…10月11日(月) 午後1時30分～3時
市役所3階 301B会議室
入居指定日…11月1日(月)

【募集団地】 ※募集住宅は見学できます。入居資格や提出書類など、詳しくはお問い合わせください。

団地名		所在地	建設年度	規模	構造	募集階	募集戸数	家賃(円)	駐車場(円)	エレベータ	単身入居
学ヶ丘		赤羽2	S53	3DKB	5階建	2階	1	17,900～26,700	3,700		
小萩K-1		長地小萩2	S58	2DKB	4階建	4階	1	17,400～25,900	3,500		
小萩K-2		長地小萩2	S59	3LDKB	4階建	1・4階	3	22,600～33,600	3,500		
小萩K-3		長地小萩2	S61	3LDKB	4階建	2・3・4階	3	23,200～34,600	3,500		
中村A-2		長地梨久保2	S56	3LDKB	3階建	3階	1	20,000～29,800	3,500		
中村C-2		長地梨久保2	H10	3DKB	4階建	4階	1	29,100～43,400	3,500		
中村C-2		長地梨久保2	H10	1LDKB 高齢者用	4階建	1階	1	16,300～24,300	3,500		
加茂A		加茂町2	S45	3KB	7階建	5階	1	11,500～17,100	4,000	有	可
通年募集	高尾T-1	川岸中1	S57	3LDKB	3階建	3階	1	20,300～30,300	2,400		可
	高尾T-1	川岸中1	S57	4LDKB	3階建	3階	1	24,400～36,300	2,400		可
	高尾T-2	川岸中1	S57	3LDKB	3階建	2階	1	20,300～30,300	2,400		可
	中村C-2	長地梨久保2	H10	2LDKB 障がい者用	4階建	1階	1	25,000～37,200	3,500		可

※障がい者用は、車いす使用者のための住戸です。
規模表示…数字：室数、K：台所、DK：台所兼食事室、LDK：DK兼居間、
B：浴室(浴槽なし)、Y：浴室(浴槽あり)
(注) 募集住戸は一部を除き「B：浴室(浴槽なし)」ですが、前入居者が使用した浴槽で新規入居者がそのまま引き続いて利用できる住戸もあります。

※家賃は、合算された所得額や同居者数により幅があります。
※裁量世帯(所得月額が158,001～214,000円)の世帯は上記の家賃範囲ではありません。

問合せ●長野県住宅供給公社 岡谷管理センター(内線1336)
都市計画課(内線1337)

お知らせ

特殊詐欺に
注意してください!!

特殊詐欺の被害が増加しています

オレオレ詐欺、キャッシュカードを狙った手口(預貯金詐欺・キャッシュカード詐欺など)、還付金詐欺、架空請求詐欺など、犯人はあの手この手で、だましの電話をかけてきます。

対策として

- 常時、留守番電話設定にする。
- 相手が特定できない電話には出ない。
- 迷惑電話対策機能付き電話機や、録音・警告メッセージ機能のついた対策機器*を設置する。
など、犯人と直接話しをしないようにしましょう。

「大切な家族を特殊詐欺被害から守りましょう!!」

※高齢者の特殊詐欺対策に、ぜひ対策機器設置補助金をご利用ください。

問合せ●市民生活課(内線1166)

お知らせ

あいさつではじまる
“ふれあいたいむ”

秋季推進旬間：10月20日(水)～29日(金)

日々の生活のなかで、子どもたちを犯罪や交通事故から守ろうという、ちょっとした気配りの時間が“ふれあいたいむ”です。

この“ちょっとした気配り”とは、小中学校の児童生徒が登下校する時間帯に、地域のみなさんが散歩やジョギング、清掃、買い物など、屋外での活動をしながら、子どもたちの安全と安心を見守る取り組みです。

それぞれの学校・地域単位でさまざまな見守り活動が行われ、地域交流の場ともなっています。この機会に、多くのみなさんが、まずは何気ないあいさつから活動に参加し、地域で子どもたちの見守りの輪を広げていきましょう。



登校時の見守り活動のようす

問合せ●教育総務課(内線1218)

information — 今月のお知らせ —

1. 任免および職員数に関する状況

(1) 採用の状況 (R2.4.1 ~ R3.3.31) (単位:人)

職種	事務職等	保健師等	保育士	栄養士	医療職	技能・労務職	合計
男性	7	1	0	-	8	-	16
女性	5	1	3	-	17	-	26
計	12	2	3	0	25	0	42

(2) 退職の状況 (R2.4.1 ~ R3.3.31) (単位:人)

職種	事務職等	保健師等	保育士	栄養士	医療職	技能・労務職	合計
男性	11	0	0	0	8	0	19
女性	0	4	2	0	19	0	25
計	11	4	2	0	27	0	44

(3) 職員数の状況 (各年度4月1日現在) (単位:人)

職種	事務職等	保健師等	保育士	栄養士	医療職	技能・労務職	合計
令和3年度	322	25	85	18	403	14	867
令和2年度	324	28	85	18	409	14	878
差引	△2	△3	0	0	△6	0	△11

令和2年度 人事行政の運営等の状況

市の人事行政運営等について市民のみなさんに理解していただくため、「岡谷市人事行政の運営等の状況の公表に関する条例」に基づき、職員の任用、給与、服務などについて、令和2年度の概要を公表します。(給与などについては、令和3年4月1日の状況も併せて公表します。)

問合せ●総務課(内線1554)

2. 人事評価の状況 (医療職を除く)

評価の回数	評価基準日	被評価者数
年1回	10月1日	408人

3. 給与の状況

(1) 一般行政職の級別職員数の状況《行政職給料表》(医療職、技能・労務職を除く)

区分	1級	2級	3級	4級	5級	6級	7級	8級	合計
標準的な職務内容	事務員・主事・技術員・技師	主任	主査	主幹	統括主幹	課長	課長	部長	
R3.4.1 職員数	57人	62人	192人	64人	34人	26人	5人	10人	450人
現在 構成比	12.7%	13.8%	42.7%	14.2%	7.5%	5.8%	1.1%	2.2%	100.0%
R2.4.1 職員数	61人	61人	193人	62人	38人	26人	4人	10人	455人
現在 構成比	13.4%	13.4%	42.4%	13.6%	8.4%	5.7%	0.9%	2.2%	100.0%

令和2年度普通会計における人件費の決算額は38億2,481万8千円で、歳出決算額259億5,397万の約14.7%です。なお、この人件費は市長、副市長および市議会議員などの特別職に支給される給料、報酬、手当などを含んでいます。

(2) 職員の平均給料月額、平均給与月額、平均年齢の状況

区分	一般行政職			技能・労務職		
	平均給料	平均給与	平均年齢	平均給料	平均給与	平均年齢
R3.4.1現在	319,756円	372,589円	42歳9月	332,250円	356,349円	55歳2月
R2.4.1現在	318,780円	365,952円	42歳8月	328,400円	361,979円	54歳2月

(3) 特別職の報酬等の状況

区分	月額	期末手当
給料(注1)	市長 814,500円	(令和2年度支給割合) 6月期 1.700月分
	副市長 684,480円	
	教育長 621,770円	
報酬	議長 465,000円	12月期 1.650月分
	副議長 396,000円	計 3.35月分
	議員 353,000円	

(注1) 給料月額、岡谷市特別職の職員の給与に関する条例の一部を改正する条例による減額後の額です。

(5) 職員給与費の状況(一般会計予算)

(注) 職員手当には児童手当および退職手当を含みません。

区分	職員数(A)	給与費			1人当たり給与年額(B/A)
		給料	職員手当	期末・勤勉手当	
R3年度	408人	1,510,194千円	236,608千円	589,166千円	2,335,968千円
R2年度	409人	1,513,880千円	222,560千円	596,485千円	2,332,925千円

(6) 一般行政職の経験年数別・学歴別平均給料月額の状況

区分		経験年数7年以上 ～10年未満	経験年数10年以上 ～15年未満	経験年数15年以上 ～20年未満
R3.4.1	大学卒	244,678円	271,404円	321,531円
現在	高校卒	211,300円	243,950円	286,700円
R2.4.1	大学卒	247,930円	260,767円	308,867円
現在	高校卒	203,850円	224,233円	273,325円

(注) 経験年数とは、卒業後直ちに採用され引き続き勤務している場合は、採用後の年数をいうものです。

(7) 職員手当の状況

期末・勤勉手当(令和2年度支給割合)

期別	期末	勤勉
6月期	1.30月分	0.950月分
12月期	1.25月分	0.950月分
計	2.55月分	1.90月分
職務の等級による加算措置 有		

特殊勤務手当

(令和2年度普通会計)

区分	全職種
職員1人当たり 支給月額	108円
代表的な 手当の名称	感染症防疫 動物死骸処理 変死体処理 滞納整理事務 保健福祉訪問

時間外勤務手当(令和2年度普通会計)

支給総額	73,427千円
職員1人当たり支給月額	15,570円

退職手当

R3.4.1 現在	(支給率)	自己都合	早期・定年
	最高限度額	47.709月分	47.709月分
	勤続25年	28.0395月分	33.27075月分
	勤続35年	39.7575月分	47.709月分
R2.4.1 現在	その他の 加算措置	・調整額加算措置(調整月額×60月分) ・定年前早期退職の特例措置(2%～45%)	
	特別昇給	無	
	(支給率)	自己都合	早期・定年
	最高限度額	47.709月分	47.709月分
	勤続25年	28.0395月分	33.27075月分
	勤続35年	39.7575月分	47.709月分
	その他の 加算措置	・調整額加算措置(調整月額×60月分) ・定年前早期退職の特例措置(2%～45%)	
	特別昇給	無	

information — 今月のお知らせ —

9. 研修の状況（医療職を除く）

区 分	研修内容	受講者数
1 自主研修	公募実務研修等	18人
2 職場研修	OJT実践研修等	全職員参加
3 一般研修	新規採用職員対象研修等	314人
4 派遣研修	県への派遣研修等	46人
5 特別研修	接遇研修等	全職員参加

10. 福祉および利益の保護の状況

(1) 福利厚生制度の状況（主に一般事務職）

区 分	内 容
市町村職員 共済組合事務	・保険加入、脱退手続き等 ・ドック助成（人間ドック341人、脳ドック10人）
職員安全衛生事業	・定期健康診断 受診実人員 402人 ・ストレスチェック 受診実人員 871人 ・メンタルヘルス対応 相談事業等の実施
職員互助会補助事業	・職員福利厚生事業補助金 岡谷市職員互助会 2,729,000円 岡谷市病院事業院友会 1,894,000円

(2) 公務災害補償制度の状況（医療職を除く）

加入団体	災害件数	内 容
地方公務員災害補償基金長野県支部	3件	右足・右膝関節挫傷、開放骨折等

(3) 利益の保護の状況

不利益処分に関する不服申立てに係る書類の交付件数	0件
--------------------------	----

11. 公平委員会の報告事項

勤務条件に関する措置の要求、不利益処分に関する不服申立てはともにありませんでした。

令和3年度 定員管理の状況

第7次定員適正化計画（令和元年度～令和5年度）により定員管理の適正化を図っています。

1. 基本的な考え方

- 一般会計等（一般会計、特別会計）
業務の効率化を図る一方で、人口減少や社会情勢の変化など重要課題に対応する職員体制を整えます。
- 公営企業会計（水道事業・下水道事業）
健全で効率的な企業経営を行うための職員体制を整えます。

2. 一般会計等、公営企業会計の職員数

（令和3年4月1日現在の定数 単位：人）

部 門	令和3年度	計画目標との比較	増減理由
一般会計等	計画目標 予算定数 408 実績 予算定数 411	3	組織改正、業務量の増加などによる
公営企業会計	計画目標 予算定数 25 実績 予算定数 25	0	

※病院事業は、「岡谷市民病院改革プラン」において定員管理が行われています。

問合せ●行政管理課（内線1526）

その他の手当

区 分	内 容	国の制度との異同
扶養手当	扶養親族のある職員に支給されます。	同じ
住居手当	借家または借間に居住し、一定額を超える家賃を支払っている職員に支給されます。	同じ
通勤手当	通勤のために交通機関または交通用具等で通勤する職員に支給されます。	同じ

(8) ラスパイレス指数の状況

年 度	ラスパイレス指数
令和2年度	96.9
令和元年度	97.3

ラスパイレス指数とは、国家公務員と地方公務員の給料水準を、国家公務員の職員構成を基準として、学歴別、経験年数別に平均給料月額を比較し、国家公務員の給料を100とした場合の地方公務員の給料水準を指数で示したものです。

4. 勤務時間その他の勤務条件の状況

(1) 勤務時間、休憩時間の状況（標準的なもの）

始業時刻	終業時刻	休憩時間	閉庁日
午前 8時30分	午後 5時15分	正午～午後1時	土曜日および日曜日 祝日法に規定する休日 12月29日～翌年1月3日まで

(2) 年次休暇の取得状況

概 要	平均取得日数	備 考
1年につき20日付与 ※翌年に繰越可能 (最大20日)	6.9日	期間：R2.1.1～R2.12.31 年間を通して在職した正規職員 (病院職員除く)の平均です。

5. 休業に関する状況

概 要	性別・人数
令和2年度 育児休業取得職員数（医療職を除く）	男 1人 女 53人

6. 分限および懲戒処分の状況

分限処分		
職員の身分保障を前提としつつ、職責を果たすことが期待できないときに、職員の意に反する不利益な取扱いをすることをいいます。公務の能率の維持と適正な行政運営の確保を目的としています。	人数	内 訳
	9人	免職0人 降任0人 降給0人 休職9人

懲戒処分		
公務員が一定の義務違反を行った場合に任命権者がその職員の責任を問うための制裁です。組織の規律と秩序の維持を目的としています。	人数	内 訳
	1人	免職0人 停職0人 減給0人 戒告1人

7. 服務の状況（医療職を除く）

区 分	人数	内 容
職務に専念する義務の免除	35人	市関係団体の事務従事および兼職等
営利企業等の従事制限の許可	38人	鳥獣被害対策隊・国勢調査等への従事等

8. 退職管理の状況（医療職を除く）

概 要	区 分	人数
令和2年度 退職者の再就職状況（課長級以上）	営利企業	0人
	営利企業以外の法人等	3人

お知らせ

岡谷市家庭介護者支援事業 介護者の心と体をリフレッシュ

参加無料

要事前申込み

送迎つき

※送迎希望者は申し込みの際にお伝えください。

家庭で介護している人や、介護に関心のあるみなさんを対象にした介護者教室です。

※新型コロナウイルス感染症の拡大防止のため、例年より定員を減らしています。また、感染の拡大状況によっては、中止となる場合もあります。

日時	内容	開催場所	講師	定員	実施事業所(申込み)
10月5日(火) 午後2時30分～4時	アロマの香りと椅子ヨガで 体メンテナンス	engawaかふえ 食堂	吉江真弓さん 中島寛子さん	8名	(株)和が家 ☎75-2606
10月17日(日) 午前10時～正午	健康体操・リラックス体操	絹の郷 デイサービス	絹の郷職員	10名	さわやか絹の郷 信州おかや ☎24-8822
10月29日(金) 午後1時～2時45分	からだのメンテナンス ～簡単ストレッチ体操②～	コミュニティ ホール	柔道整復師 増澤孝信さん	8名	(福)有倫会 ウェルハートおかや ☎28-1000
11月4日(木) 午後1時30分～3時	認知症ケアのお困りごとの相談	湯けむり 1階ホール	高山恭平さん	10名	(福)平成会 ☎21-2200
11月11日(木) 午後1時30分～3時	高齢者の座り方の工夫と快適な 生活を考える	湯けむり 1階ホール	伊藤 晃さん	10名	(福)平成会 ☎21-2200
11月18日(木) 午後1時30分～3時	口腔内の健康寿命について	湯けむり 1階ホール	原 ほづみさん	10名	(福)平成会 ☎21-2200
11月25日(木) 午後1時30分～3時	看取りのかたちを一緒に考える	湯けむり 1階ホール	松崎洋子さん	10名	(福)平成会 ☎21-2200
11月26日(金) 午後1時～2時45分	こころのメンテナンス ～こころが軽くなる時間～	コミュニティ ホール	未定	8名	(福)有倫会 ウェルハートおかや ☎28-1000
12月2日(木) 午後1時30分～3時	終活に向けての第一歩 「プロが教える相続について」	湯けむり 1階ホール	宮澤優一さん	10名	(福)平成会 ☎21-2200
12月7日(火) 午後2時30分～4時	簡単ヨガでリラックス	engawaかふえ 食堂	ひかりサロンwagaya 鮎沢秀成さん	8名	(株)和が家 ☎75-2606

教室の申込み・問合せ●上記各事業所へ／家庭介護者支援事業に関する問合せ●介護福祉課(内線1277)



世界おとどけ便 ～国際交流センターだより～



ハロウィンの歴史を紹介しましょう



Hi, everyone. 国際交流員のキャロラインです。お店などでハロウィンにちなんだものを見かけるようになりました。わたしが初めて日本に来たころに比べると、ハロウィンは日本でとても人気のあるイベントになってきました。みなさんは「trick or treat」や「jack-o-lantern」などの言葉を耳にするとと思いますが、ハロウィンの歴

史について知っている人は少ないのではないのでしょうか。ハロウィンは、元々ケルト(現代のアイルランド、スコットランド地方)の文化から生まれました。ケルト人が夏の収穫を精霊に感謝するために、人間と霊の世界の境界がいちばん弱い日にお祭りを開催し、悪い霊に襲われないように怖い仮装をしました。現在のキャラクターやかわいいコスチュームとは大違いです。そして、昔はpumpkin(かぼちゃ)ではなくturnip(かぶ)やpotato(いも)が使われました! このケルト人の文化がカトリック教とともに広がり、19世紀にアイルランド人がアメリカに移民したことをきっかけにハロウィンが世界中に伝えられました。ハロウィンは今では楽しいイベントになっています。

Please enjoy this year's Halloween. Trick or treat!



シルキーチャンネル 10月の番組表

問合せ●秘書広報課(内線1364)

LCVデジタル11CH

ユーチューブライブ

TVでの視聴にはチャンネルの初期設定が必要です。詳しくは、LCV(☎0120-123-833)、または秘書広報課(内線1364)まで。

《放送内訳》朝5時から翌深夜2時まで、1時間プログラムを繰り返し放送しています。

※番組は変更になることがあります。

放送
番組

- ホリデイスクエア
- 家庭で作る郷土料理
- 岡谷インフォメーション
- 野菜万菜(再放送) ほか

【市民投稿番組募集中!】シルキーチャンネルでは市民のみなさんから寄せられた動画を放送しています。詳しくは秘書広報課にお問い合わせください。

健康ひと目メモ

No.528

子どもたちの目とデジタルデバイス

スマートフォンやタブレット端末、携帯ゲーム機器などのデジタルデバイスの普及は著しく、とくに子育て世代である20代、40代のスマホ保有率は90%を超えています。それに伴い、小学生以下の小児でも、携帯型ゲーム機を使ってオンラインで遊ぶことが一般的になっています。

デジタルデバイスが子どもたちの健全な成長に与える影響については、さまざまな問題が挙げられており、2019年にWHOは、子どもたちがデジタルデバイスを視聴する時間へのガイドラインを提示しました。

目の健康の点からデジタルデバイスの影響を考えると、主な問題は、視力の成長する大切な時期に①近視進行、②ドライアイ、③斜視の発症や悪化が見られることなどが挙げられています。

①の近視は、それだけでは失明につながる疾患ではありませんが、強度近視になると網膜剥離や緑内障などを引き起こし、それによって失明する可能性があります。

②のドライアイは、デジタルデバイスを視聴しているときに瞬きが減少すること、目の表面が乾いて起こります。目の痛み、疲れ、充血の原因にもなります。

③の斜視は長時間、スマホなどの画面を近づいて眺めていると、遠くを見たときに両目の視線が合いにくくなる状態です（急性内斜視）。さらにピント合わせの力も低下します。

大人は、自分で視聴方法や視聴時間をコントロールできるのに対し、子どもたちは疲れを自覚することが少ないため、長時間になりがちです。また、手で持つて使うタイプのデジタルデバイスは、手が短いために、大人に比べて極端に短い距離で視聴していることになります。

なお、パソコン用の眼鏡としてブルーライトカットレンズが小児用にも販売されていますが、これを使うことよりも重要なのは、デジタルデバイスの視聴時間、視聴方法を正しく指導することです。とくに近視進行予防に関しては、1日2時間以上、太陽光を浴びて過ごすことが重要だとされています。

子どもたちの健全な成長のためには、家族のなかでデジタルデバイスの使い方を話し合い、視聴する時間、視聴する内容を保護者が管理することで、目の健康も維持されるのです。新型コロナウイルス感染拡大で、おうち時間が長期化する今こそ、家庭内ルールを決めてみてはいかがでしょうか？

（岡谷市医師会）

健康

40～74歳の国保加入者のみなさん 年1回の特定健診を受けましょう！

実施期間は11月30日(火)まで
通常約7,500円が「無料」で受診できます

- ▶ 終了間際は予約が集中する傾向がありますので、早めに受診してください。
- ▶ 受診する医療機関には事前に予約が必要です。

生活習慣病や
メタボリックシンドロームを
早期に発見！



平日の受診が
難しい人は

集団健診のご案内(無料)

「平日は仕事で健診に行かれない」という声にお応えして、土曜日に健診を実施します。医療保険課までお申し込みください。

日時…10月23日(土) 午前8時30分～正午・午後1時～3時(15分単位)

場所…岡谷市保健センター 1階 研修室

申込み…10月4日(月)午前8時30分から電話受付開始。医療保険課に希望時間を電話でお申し込みください。定員になり次第締切。

※11月28日(日)にも実施する予定です。詳細は広報おかやなどでお知らせします。

※新型コロナウイルス感染症の感染状況によっては、中止となる場合がありますので、ご了承ください。

問合せ●医療保険課(内線1186)