

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



けい 子宮頸がんを防ぐ HPVワクチンの接種勧奨が再開



Hospital
ほすびた
ルポ 47
Reportage

令和3年11月、厚生労働省は子宮頸がんを予防するHPVワクチンの接種を改めて勧奨することを決めました。今後は、対象の方へ個別通知などにより案内が行われる予定です（詳しくは、市役所健康推進課までお問い合わせください）。そこで今回は、子宮頸がんとはHPVワクチンについて産婦人科の鈴木医師にお話をうかがいます。

— 子宮頸がんとは。 —

子宮頸部という子宮の出口にできるがんを子宮頸がんといいます。子宮頸がんのほとんどは、男性との性交渉でヒトパピローマウイルス（HPV）に感染することが原因で、数か月もしくは数年以上かけて発症します。子宮頸部は、膀胱、直腸や尿管などの臓器に近い場所にあるため、子宮体がんと比べ、がんの浸潤や転移が早い特徴があります。

— 予防について。 —

子宮頸がんは、ヒトパピローマウイルスの感染を防ぐワクチンを事前に打つことで、かなりの率で予防することができます。また、タバコの煙を吸うことで子宮頸がんになりやすくなるため、タバコの煙を吸わないことも重要です。

— 治療について。 —

子宮頸がんは、がんになる前の段階で異形成という病変ができます。軽度であれば、9割が自然に治りますが、中等度まで進むと、軽度よりは自然に治りにく

く、状況によってレーザー子宮頸部蒸散術という異形成をレーザーであぶり取る手術を行います。高度になると、そのあと9割が初期がんへ進行していくため、子宮頸部円錐切除術という病変部を切り取る手術を行うのですが、子宮は残しても流産や早産になる可能性が高くなります。さらにがんまで進行した場合は、子宮全体の摘出、抗がん剤治療や放射線治療などを行います。

— 接種勧奨が再開されるのですが。 —

HPVワクチン接種については、専門家の会議において継続的に議論されてきました。ここで、安全性について特段の懸念が認められないことが確認され、接種による有効性が副反応のリスクを明らかに上回ることが認められたことから、厚生労働省は順次接種勧奨を再開していくことを決めました。

— HPVワクチンについて。 —

ワクチンには2価、4価、9価の3種類があります。ヒトパピローマウイルスは100種類ほどあり、9価のワクチンが一番多くのヒトパピローマウイルスに対応しています。

接種費については、9価は今のところ自費となつてしまいましたが、小学6年生から高校1年生までの女性は2価および4価を公費（無料）で接種することができます。

接種方法は、腕に打つ筋肉注射で、7か月間かけて3回接種を行います。

打ったあとに体がだるくなることがあるので、数日は安静にしてください。

初交前の接種がもっとも効果的ですが、初交後も効果はありますので、高校1年生以降の方も接種をお勧めします。また、12歳などの早いタイミングで接種した場合は、ヒトパピローマウイルスが体に入る機会がないとワクチンの抗体が薄れてしまうため、自費になってしましますが、高校卒業あたりで追加接種するのもよいと思います。

— 市民のみなさんへひとこと。 —

ヒトパピローマウイルスは、50%、80%の女性が一生に一度は感染すると言われていたウイルスです。子宮頸がんは、30代〜40代の女性に多く、若い女性がかかりやすい病気です。家族を残して命を落とす、将来の妊娠や出産に不安を抱えるといったことにならないよう、HPVワクチンの接種と定期的に子宮がん検診を受けるなどの予防に努めましょう。岡谷市民病院でも4価と9価のHPVワクチン接種の予約を受け付けていますので、お気軽にご相談ください。

問合せ ● 岡谷市民病院

☎ 23-8000



産婦人科 鈴木 靖子 医師

信州大学医学部卒業後、横浜市立大医学部附属病院などを経て、令和2年4月に岡谷市民病院に着任。産婦人科医長。最近では古民家のリノベーションに励んでいる。張り替えたばかりのふすまを飼い猫に破かれ、また張り替えるなどの苦勞も楽しんでいる。

「マイナンバーカード×スマートフォン」で ワクチン接種証明書(電子版)が取得できるようになりました!!

令和3年12月20日より、スマートフォンの専用アプリからマイナンバーカードを使って申請し、「新型コロナワクチン接種証明書(電子版)」が取得できるようになりました。従来の紙の接種証明書と同じ内容を、スマートフォンの画面上に表示することができます!

証明書の発行に必要なもの

①スマートフォン

マイナンバーカードが読み取れる端末
(iOS13.7以上、Android8.0以上)

②専用アプリ

右記のサイトからダウンロードできます。 デジタル庁ホームページ

③マイナンバーカード

新型コロナワクチン
接種証明書アプリ

④券面入力補助用暗証番号

マイナンバーカード発行時に設定した4桁の暗証番号

⑤パスポート(海外渡航用を取得する場合)



窓口に行かなくても
お持ちのマイナンバーカードと
スマートフォンがあれば
取得できます!



ワクチン接種証明書(電子版)の申請には、
マイナンバーカードが必要です。

カードの申請から交付まで2~3週間かかりますので、まだお持ちでない人は、早めの申請をお願いします。

ワクチン接種証明書に関する問合せ

新型コロナウイルスワクチン接種対策室 ☎0570-007-055

マイナンバーカードに関する問合せ

市民生活課 ☎23-4811 (内線1155)

お知らせ

4月1日 新和田トンネル無料化 通行券の利用は計画的に

新和田トンネル有料道路は、3月31日に料金徴収を終了し、4月1日から一般道路化(無料開放)されます。

それに伴い、時間帯割引回数通行券(1回:普通車315円・軽自動車260円)も同日をもって不用となります。

岡谷市役所で購入した未使用の通行券は払い戻しできませんので、計画的にご購入・ご利用ください。コンビニエンスストアなどで購入した回数券については、長野県道路公社(☎026-234-6883)へお問い合わせください。



問合せ●都市計画課(内線1334)

お知らせ

土曜マイナンバーカード窓口を 開設します

マイナンバーカードを作りたい、でも平日は仕事などで手続きできない…というみなさんに、土曜マイナンバーカード窓口を開設します。ご利用ください。

開設日…1月15日(土)、2月5日(土)、3月5日(土)

開設時間…午前9時~正午

受付場所…市役所1階 市民生活課窓口

※1階西口(病院側)の夜間休日受付からお入りください。



市民生活課
高田幸之介

[手続きできる内容]

マイナンバーカードの

- 申請(無料写真撮影あり)
- 受け取り
- 暗証番号の変更/初期化
- 電子証明書の発行/更新

※手続きに必要な持ち物などの詳細は、お問い合わせください。

問合せ●市民生活課(内線1104・1155)

除雪路線図・ 雪捨て場のご案内

問合せ●土木課(内線1321)

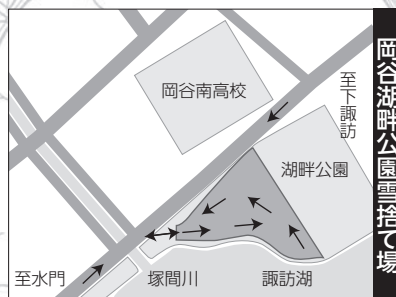


今井西公園雪捨て場



川岸スポーツ広場雪捨て場

- 【凡例】
- 1次路線(最優先路線)
 - 2次路線(優先路線)
 - 国道・県道
 - その他路線
 - 雪捨て場



岡谷湖畔公園雪捨て場



湊四丁目雪捨て場

雪捨て場のご案内

今年の雪捨て場は4か所です。

利用時間…午前7時～午後4時30分

※雪捨ては奥からお願いします。また、雪と一緒に土砂やごみを持ち込まないでください。

※使用にあたって市への連絡は不要ですが、大量に雪を持ち込む場合は、土木課へご連絡ください。

※今井西公園の持ち込み車両は、4tダンプトラックまでです。

路線の種類	1次路線(最優先路線)	2次路線(優先路線)
凍結防止剤 散布	積雪量が2cmを超えると予想される場合に実施します。 凍結が予想される場所に実施します。	
除 雪	積雪量が15cmを超えると予想される場合に実施します(ただし、今後の予測される状況に応じて、排雪を行う場合があります)。とくに道路の交通を確保が必要であると判断した除雪路線について、車道幅員を確保するために、部分除雪を実施します。	
排 雪	積雪量が30cmを超えると予想される場合に実施します。	積雪量が30cmを超えると予想される場合は、必要に応じて実施します。

募集

子どもたちの「もっと学びたい!」を応援します!! 令和4年度 奨学金・学生寮のご案内

奨学金「岡谷市育英資金」

高校、大学(医学部を含む)などへ就学する生徒・学生に対して、選考により奨学金を貸与します。卒業後、岡谷市へ戻ってきた場合には、償還金が一部免除されます。

申込み資格…学校教育法による高校、高専、専修学校、短期大学、大学または医師を養成する大学の学生で次の要件を備えている人

- ①生活の本拠が岡谷市にあり、引き続き1年以上居住していること、または居住していたこと
- ②成績が優秀であること
- ③経済的理由により就学が困難であること
- ④独立行政法人日本学生支援機構や、その他の団体から別に学資などの貸与を受けていないこと

貸付月額…

- ▽高校、高専、専修学校(高等課程) …30,000円以内
- ▽専修学校(専門課程) …49,000円以内
- ▽短大、大学…52,000円以内
- ▽医学部…20万円以内

入学準備金…

- ▽大学…20万円以内(初回のみ)
- ▽医学部…120万円以内(初回のみ)

貸与条件…無利子、貸与は正規の就学期間内

償還方法…卒業して半年後から月賦などにより償還

募集期限…3月31日(木)

申込み…市ホームページで確認するか、
教育総務課へお問い合わせください。

岡谷市
育英資金



給付型奨学金「公益信託山田徳郎奨学基金」

県内の高校に進学・在学する生徒に対し、学資金を助成します。高校在学期間中に給付し、卒業後に返済の必要はありません。

申込み資格…

- ①岡谷市に居住し、長野県内の高校に在学する人
- ②学業、人物ともに優秀であること
- ③経済的理由により就学が困難であること

給付方法…年4回(6月・9月・12月・3月)に分けて給付

給付月額…15,000円(最長3年間)

募集人数…若干名

募集期限…3月31日(木)

申込み…市ホームページで確認するか、教育総務課へお問い合わせください。



山田徳郎
奨学基金



学生寮「長善館」入館生募集

応募資格…県内在住者で、東京都内・近郊の4年制・6年制大学へ4月から進学予定の男子学生

所在地…東京都調布市若葉町(京王線仙川駅から徒歩5分)

募集人員…約10名(定員40名)

選考面接…

- ①1月28日(金)、②2月17日(木)、③3月3日(木)、
④3月17日(木)、⑤3月24日(木)

※①は長野県教育会館(長野市)、②④⑤は諏訪教育会教育会館(諏訪市)、③は松本商工会議所(松本市)にて行います。

選考方法…書類審査と面接結果を総合して決定します。

館生負担金…入館金(入館時) …40,000円

館費(朝・夕食代含む月額) …55,000円

個室電気料(個室別メーター制)

※館内Wi-Fi使用料は無料

申込み…詳細は長善館ホームページをご覧ください。



長善館
ホームページ



information — 今月のお知らせ —

お知らせ

大切な税について考えてみましょう
「税についての作文」表彰式

国税庁と全国納税貯蓄組合連合会が募集した、「税についての作文」の岡谷市関係の入選者表彰式が12月9日に市役所で行われました。14名の中学生が表彰され、諏訪税務署長や今井竜五市長などから、一人ひとりに賞状が授与されました。

税金は、わたしたちの暮らしのとても身近なものにつかれ、毎日の生活をいろいろな面で支えています。今回、将来納税者となる中学生のみなさんには、作文を通じて、税に対する関心や理解を深めてもらいました。市民のみなさんも、税金の在り方やその使われ方などについて関心を持ってもらい、一緒により良い岡谷市を築いていきましょう。



問合せ●税務課(内線1137)

【入選者のみなさん】

- 関東信越国税局管内納税貯蓄組合連合会長賞
岡谷南部中学校 牛山 陽日「緑の下で支えるヒーローのように」
岡谷南部中学校 赤岩 美蘭「税の今と昔」
- 長野県納税貯蓄組合連合会長賞
岡谷南部中学校 神田 美羽「一人一人がみんなのために」
- 諏訪税務署長賞
岡谷南部中学校 鳴澤 優一「税金」
岡谷東部中学校 守屋 七海「税金を正しく理解して」
- 長野県租税教育推進協議会長賞
岡谷東部中学校 堀江 真由「感謝すべき社会保障」
- 長野県南信県税事務所諏訪事務所長賞
岡谷南部中学校 大橋 稚加「もしも税金がなかったら」
- 諏訪地区税務協議会長賞
岡谷南部中学校 山崎 彩菜「大切な税金」
岡谷東部中学校 落合 秀人「将来の日本の国民負担のために」
- 関東信越税理士会長野県支部連合会長賞
岡谷南部中学校 宮坂 朋葉「身近な税」
- 関東信越税理士会諏訪支部長賞
岡谷東部中学校 澤井 未悠「安心安全に暮らすために」
- 諏訪納税貯蓄組合連合会長賞
岡谷東部中学校 小松 聖史「税と生きる」
- 岡谷市長賞
岡谷南部中学校 小口 奈琉実「私たちと税」
岡谷東部中学校 伊藤 来夏「税の大切さ」

募集

令和4年度 岡谷市の発行物などへの
有料広告を募集します

- 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。社会的主義主張、美観風致を害するものなど。

「家庭ごみ収集カレンダー」
広告募集

仕様…A2サイズ・フルカラー片面刷・全戸配布

広告枠…カレンダー下部の6枠(1枠:縦43mm×横62mm)のうち1枠

掲載期間…4月1日～令和5年3月31日

掲載料…1枠50,000円

応募方法…1月4日(火)～14日(金)の受付期間中に、市ホームページに掲載の「岡谷市印刷物等に関する広告掲載申込書(様式第1号)」を環境課に提出してください。

※応募多数の場合は選考

「保健事業日程表」
広告募集

来年度のがん検診・予防接種・乳幼児健診等日程表に、有料広告を掲載しませんか。日程表は市内の全戸(約16,000世帯)へ配布するため、大きな宣伝効果が期待できます。ぜひご応募ください。

広告枠…5枠(1枠:縦40mm×横80mm)

使用期間…4月～令和5年3月 年1回発行

掲載料…1枠30,000円

応募方法…健康推進課に募集要項と申込書があります。おたずねください。

応募締切…1月31日(月)

諏訪湖ハイツ施設内への
広告募集

●大浴場ロッカー扉 表面(全120枠。9枠か12枠のどちらかを選択) サイズ:A4
掲載料(1年) …9枠: 10,800円
12枠: 14,400円

●1階トイレ個室内壁面(5枠) サイズ:A3
掲載料(1年) …1枠: 12,000円

●エレベーター内壁面(1枠) サイズ:A2
掲載料(1年) …1枠: 24,000円

応募方法…申請書に広告見本を添えて社会福祉課窓口へ提出してください。申請書はホームページからもダウンロード可。

※広告の原稿は自身で準備してください。

問合せ●環境課(内線1447・1448)

問合せ●健康推進課(内線1181)

問合せ●社会福祉課(内線1256)

おかやのカルチャー おかカル!

カルチャーセンターや各公民館などの
講座・イベント情報をお届けします

新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、延期・中止することがあります。講座などに参加する際は、マスクの着用など感染対策へのご協力をお願いします。

勤労青少年ホーム(わーくピア岡谷) 冬期講座 受講生募集

対象…市内在住・在勤の勤労青少年(39歳まで)の人

※定員に満たない講座のみ市外在住や40歳以上の人でも、
1講座500円の追加負担で受講できます。

受講料(保険料込)…①・②1,000円、③～⑤1,150円

申込み…1月11日(火)午前9時から受付(先着順、定員になり
次第締め切り)。受講料を添えて窓口でお申し込みください。

※対象外の方は1月13日(木)午前9時から受付開始。

●申し込み受付は窓口のみとし、電話での申し込みはお受けできません。

●今年度初めて受講する人は、申し込み時に身分証の提示をお願いします。

●受講希望者が4名以下の場合は、その講座は行いませんので、ご了承ください。



★facebookでも情報発信中!

講座名	期 間	時 間	講 師	定員	会場
①楽しく学ぶ中国語会話	1月26日～3月9日(2/23休み) [水曜・全6回]	午後7時～8時30分	台湾出身 王崇娟さん	10名	講習室
②アメリカ人講師と楽しい英会話 (中級編)	1月27日～3月3日 [木曜・全6回]	午後7時～8時30分	エイミー・タグチさん	10名	講習室
③ピラテス	1月24日～2月28日 [月曜・全6回]	午後7時30分～9時	インストラクター 長矢良子さん	20名	体育室
④ビューティー・パワーヨガ	1月25日～3月1日 [火曜・全6回]	午後7時～8時30分	インストラクター Yasukoさん	20名	体育室
⑤ZUMBA(ズンバ)	1月28日～3月11日(2/11休み) [金曜・全6回]	午後7時30分～ 8時45分	インストラクター 大槻和恵さん	25名	体育室

問合せ●勤労青少年ホーム ☎23-2201

寒い季節、首・肩・腰など硬くなっていませんか?

ゆったりほぐすYOGA

ゆったりとしたYOGAのポーズでからだも心も解きほぐしましょう! YOGAが初めての人でも安心。自分に合ったポーズで行います。体が硬い人オススメです。男性もぜひ!!



日時…1月20日・27日、2月3日・10日(全4回)

毎回木曜日 午後1時30分～3時

場所…湊公民館 2階講堂

対象…市内在住の20歳以上の人

定員…10名(先着順・定員になり次第締め切り)

講師…公認スポーツ指導員 高橋 愛さん

持ち物…運動のできる服装、ヨガマット(ない人は公民館でお貸します)、水分

受講料…800円(4回分)

申込み…1月6日(木)の午前9時から湊公民館にて受付。
費用を添えてお申し込みください。電話でも受け付けます。

問合せ●湊公民館 ☎22-2300

カルチャーセンター 共催講座

楽しい 俳句講座

若者から高齢者まで幅広い世代で人気の「俳句」を学んでみませんか。身構えず、感じたこと、見たことをそのまま17文字に…。

心身の健康づくり、脳の活性化のためにもぜひ挑戦してみてください。

日時…1月27日・2月10日・24日(全3回)

毎回木曜日 午後0時30分～2時30分

場所…カルチャーセンター 第1多目的ホール

対象…俳句に興味のある人、初心者大歓迎です

定員…10名(先着順・定員になり次第締め切り)

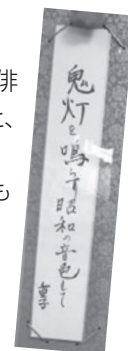
講師…瀧川 重子さん

学習グループ「あづさ俳句会」のみなさん

持ち物…ノート、筆記用具

受講料…600円(3回分) ※講座初日に集金

申込み…1月5日(水)午前10時からカルチャーセンター窓口にて受付。6日(木)から電話、電子申請(QRコードから)でも受け付けます。1月25日(火)締め切り。



問合せ●カルチャーセンター(生涯学習課) ☎24-8404

日々を豊かに過ごすきっかけづくりに… 講演会・セミナーなどのご案内

女性の再就職応援セミナー & ミニ就職説明会

出産や子育て、離職してからブランクがあって再就職に踏み出せない。今のわたしにできる仕事があるか心配…。

そんなあなたもきっと、自分にあった働き方を見つけられるサポートセミナーを開催。ミニ就職説明会では、仕事の内容や希望する働き方など、直接企業の担当者とお話ができます。

家庭をもつ女性ならではの「再就職への不安解消法」、「就職準備のノウハウ」を得て、一歩前進しましょう！女性のみなさん、ぜひご参加ください！

無料の託児もあります（要事前申込み）。セミナーと説明会のどちらか一方のみの参加も可能。詳しくは市ホームページをご覧ください。

参加無料

託児あり

●女性の再就職応援セミナー

“家族も私も大切にしたい
女性のための就業準備セミナー”

日時…1月19日(水) 午前10時～正午

場所…テクノプラザおかや

定員…20名 ※オンライン配信あり

要申込み

●ミニ就職説明会

日時…1月27日(木) 午前10時～正午

(受付：午前9時40分～)

場所…テクノプラザおかや

申込み不要

問合せ●工業振興課(テクノプラザおかや内) ☎21-7000

ひきこもりの理解と支援のための講演会

最近、よく聞かれるようになった「ひきこもり」について学ば会を開催します。「ひきこもり」とはどういう状態のことをいうのか、どのような相談窓口があるのか、また、身近な人はどう接すればいいのか、この講演会をきっかけに、今後の支援のヒントを一緒に考えませんか。

日時…1月22日(土) 午後1時～2時30分

場所…諏訪湖ハイツ コンベンションホール

対象…ひきこもりに悩んでいる人、家族、福祉関係者など

講師…長野県精神保健福祉センター職員

定員…50名

参加無料

申込み不要

問合せ●社会福祉課(内線1258)

岡谷市農業シンポジウムを開催します

種と苗の保全と育成、開発者の権利などについて定めた種苗法が、昨年改正されました。今回は、農林水産省農産局の小口悠さん(岡谷市出身)に、改正内容について詳しくお話しいただきます。これを機に種苗法について学びましょう。

日時…1月29日(土) 午後2時～4時(開場：午後1時30分)

場所…市役所 9階 大会議室

演題…「種苗法の改正!? 何がか変わったの? 種苗法を学ぼう!」

講師…農林水産省農産局

小口 悠さん

対象…農業者、農業に興味のある人など

参加無料

申込み不要



問合せ●農林水産課(内線1487)

地球温暖化防止啓発セミナーを開催します

地球温暖化は、わたしたちの生活に影響を与える大きな問題です。効率的に熱利用ができる「地中熱」をテーマとして、再生可能エネルギーの可能性を一緒に考えてみませんか。

※併せて「地球温暖化防止川柳」の表彰式を行います。

日時…2月5日(土) 午後1時30分～3時

場所…カノラホール 小ホール

演題…「一般住宅への再生可能エネルギー『地中熱』の利用」

講師…(株)ダイワテック

代表取締役 和田 保守さん

定員…100名

申込み…1月26日(水)までに電話・FAX・Eメールにて受付。



参加無料

要申込み

問合せ●環境課(内線1445・1446)

定年準備セミナー ～年金不安から脱出しよう～

年齢を重ね“明るく豊かで健康な人生”を歩むためには事前にはさまざまな準備や心構えが必要です。生涯設計のため「定年準備」「年金制度」「医療保険」の内容など、知って得する情報満載のセミナーを開催します。ぜひご参加ください！

日時…2月9日(水) 午後6時30分～8時30分

場所…テクノプラザおかや

対象…定年を間近に控えた人、生涯設計が気になる人、経営者&労務担当、雇用延長のことを勉強したい人など

講師…特定社会保険労務士 山本 剛さん

申込み期限…2月4日(金)

参加無料

要申込み

問合せ●工業振興課(テクノプラザおかや内) ☎21-7000

健康ひとロメモ

No.531

ウィズコロナ下での飲食、ワクチン・検査パッケージ制度

新型コロナウイルスの接種率が国際的にもトップレベルになり、毎日の新規感染者数も低い状態が続いています。飲食店に対する行政の規制も緩くなってきました。これから忘年会や新年会、帰省した家族との外食の機会が増えてきます。

一方、ヨーロッパや韓国などでは、日本と同様ワクチン接種率が高いにもかかわらず新型コロナウイルス感染症が大流行しています。気を緩めれば日本でも再び流行する危険性があります。今回は、現在の状況での飲食に関してお話しします。

「ワクチン・検査パッケージ制度」

（以下パッケージ制度とは）

安全に飲食店などを利用できるように国が考えた制度です。

感染症の流行が見られない「平時」では、感染症対策がきちんと守られていると県などに認証された第三者認証店において、ワクチン接種歴か検査で感染症がないと確認されたお客さんでは、人数や時間、アルコール類提供の制限がなくなります。もちろんコロナ感染症が流行しているときは、県知事が制限を変更します。イベントの開催や旅行などにも制限の緩和ができるようになっていきます。

「2回ワクチン接種が済んでいる人は」

まず予防接種済証を確認しましょう。市からの接種券で予防注射を受けた人は、接種券が付いていた「新型コロナウイルス予防接種のご案内」という台紙に「新型コロナウイルスワクチン予防接種済証（臨時）」という欄があり、接種を受けた会場・医療機関で記入がされています。本体を紛失しない

ようコピーをとるか、携帯電話で写真を撮っておきましょう。認定飲食店などにおいて、予防接種済証のコピーや写真の確認で入店できます。予防接種済証を紛失してしまった人は、市役所（新型コロナウイルスワクチン接種対策室）に予防注射の記録があり、証明してもらえます。

「ワクチン接種を受けていない人は」

新型コロナウイルス感染症検査で陰性を証明する必要があります。PCR検査等（核酸増幅法）、抗原定量検査が推奨されますが、抗原定性検査も利用可能です。抗原定性検査は、今ではスワーパーでも購入できますが、きちんと検査するには事前研修が必要とされており、医療機関で受けて陰性証明を受けるのを勧められます。なお、パッケージ制度では、PCR検査等（核酸増幅法）・抗原定量検査での陰性証明は3日以内、抗原定性検査では1日以内と期限があります。まだワクチン接種を受ける方法がありますので、特別な理由がない限りワクチン接種をお勧めします。

認証店でいろいろな制限がなくなっても、こまめな手指の消毒、飲食時以外はマスク着用、対人距離を確保、席を移動したりお酌や回し飲みの禁止、大声での会話の禁止など、一般的な感染予防のルールは必要になります。クラスターになって、流行を引き起こし、再び制限が厳しくならないようルールを守って飲食店を利用しましょう。

また、新たな変異株の流行も始まる危険性があります。ふだんから流行状況を確認めて飲食などの計画を立てましょう。

（岡谷市医師会）

健康

コロナ禍で、心身の機能が低下していませんか？ フレイル予防相談会のご案内（予約制）

新型コロナウイルス感染症による外出自粛の影響で、「歩く速さが遅くなった」「身体を動かすことが減った」「気持ちが落ち込みやすくなった」という変化を感じていませんか？その状態は、フレイルかもしれません！フレイル予防相談会に参加してフレイル予防のポイントを学び、コロナ禍でもできる運動や健康の取り組みを続けていきましょう！

【相談会の流れ】（1人40分）

フレイルチェック、歩行姿勢測定、運動指導、健康相談

★歩行姿勢測定とは？

センサーに向かって6m歩くだけで、歩く速さや姿勢をかんたんに測定できます。

歩行姿勢測定



場所…諏訪湖ハイツ 203研修室

対象…市内在住の65歳以上の人（事業対象者、要支援・要介護認定者は除く）、医師から運動制限を受けていない人

期日…1月17日・24・31日、2月7日・14日・21日、3月7日・14日・28日（毎月月曜日）

時間…午前9時～午後5時

申込み…やまびこスケートの森（☎24-5210）に、電話で希望の日時をお申し込みください。

受付時間…正午～午後7時（月曜日を除く）

参加無料

問合せ●介護福祉課（内線1249）