

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

# 花粉の時期は要注意! 気管支喘息について



Hospital  
ほすびた  
ルポ 50  
Reportage

春の花粉が飛ぶ時期がきました。花粉症と気管支喘息には密接な関連性があるとされています。今回は、気管支喘息について、呼吸器内科の小林医師にお話をうかがいます。

## — 気管支喘息とは。

気道に慢性的な炎症が生じること、気道が狭くなる疾患です。空気は喉を通り、気管から気管支を経て、肺に至りますが、この空気の通り道である気道のどこかで慢性的な炎症が続くと、気道が敏感に反応しやすくなり、外部からの刺激によって発作的に気道が狭くなります。粘膜の腫れ、激しい咳や痰が出るほか、「ゼーゼー」、「ヒューヒュー」といった喘鳴や呼吸が苦しくなるといった症状が気管支喘息の発作です。

## — 症状を引き起こす要因は。

主に、花粉やほこり、ダニやハウスダストなどのアレルギーによるものほか、風邪やストレス、寒さなどによる刺激も要因となります。実際には、いくつかの要因が組み合わさって起こる場合がほとんどですが、気道が敏感になっていると、わずかな刺激であっても症状が現れることがあります。

## — 花粉症と気管支喘息の関連性は。

鼻と気管、気管支はつながっているため、花粉によって鼻の粘膜に炎症が起きると、この炎症が次第に気管や気

管支まで広がります。実際に、花粉の時期になると、気管支喘息の症状が悪化する患者さんが多いです。

## — 治療法は。

気管支喘息は慢性的な病気のため、繰り返し気管支喘息の発作が起きないように、気道の炎症を抑えるステロイドの吸入薬や気管支拡張薬などを使用し、継続的に治療していきます。花粉症などのアレルギーがある人は、抗アレルギー薬を使用し、アレルギー症状の緩和を行いながら、同時に治療します。

## — 気をつけることは。

風邪によって気管支喘息が悪化する場合があります。まずは風邪を引かないことが大切です。また、多数の有害化学物質を含むタバコの煙は、呼吸器へ直接悪影響を及ぼすことから、喫煙



を控えることはもちろん、小さな子どもがいるご家庭は、受動喫煙にも十分気をつけてください。

アレルギーがある人は、家の中をこまめに掃除するなど、アレルギーの原因を排除することや、花粉症の症状が出る前に、早めに抗アレルギー薬を服用するなど主治医に相談し対応しましょう。

気管支喘息は継続的な治療が必要です。自覚症状がないからといって自己判断で治療をやめてしまうと、症状が悪化する恐れがあるので、必ず主治医と相談しながら、治療にあたってください。

## — 市民のみなさんへひとこと。

花粉症などのアレルギー症状や風邪などを放っておくと、気管支喘息の症状が悪化する恐れがあります。いつもより咳や息苦しさやひどいなど、これらの症状が続く場合は、早めに主治医に相談しましょう。

問合せ ● 岡谷市民病院

☎ 23-8000

## 呼吸器内科 小林 信光 医師

山梨医科大学（現・山梨大学）医学部卒業後、信州大学医学部附属病院などを経て、平成30年4月に岡谷市民病院に着任。呼吸器内科を専門とするほか、信州大学時代には高地医療の研究を行い、高山病治療にも通じている。趣味は旅行。コロナ禍でなかなか外出できないが、コロナが収束したら旅行に行きたいと話す。

お知らせ

## がんばれ岡谷 事業者応援支援金の申請について

岡谷市では、第6波の影響を受けている市内事業者の事業継続および回復を支援するため、国が実施する「事業復活支援金」を受給した市内事業者に対して、上乗せで支援金を交付します。

対象…

- ①令和4年1月8日時点で市内に本店や主たる事務所を有する中小法人等、または本市の住民基本台帳に記録されている個人事業者等であること
  - ②国の「事業復活支援金」の受給者であること
- ※上記①、②の両方を満たす事業者に支援金を交付します。

支援金の交付額…上限10万円(1事業者1回限り)

※ただし、基準期間の売上高を上限とする。なお、国の事業復活支援金が基準期間の売上高に達した場合は対象外となります。

申請期間…4月1日(金)～7月29日(金)

●詳細は、市ホームページでご確認ください。申請書類は、商業観光課、テクノプラザおかや、岡谷商工会議所、市ホームページなどで入手できます。

問合せ●商業観光課(内線1452)

## 小児の新型コロナウイルスワクチン接種について

小児(5歳から11歳)のお子さんは、3月26日より新型コロナウイルスワクチンの接種を受けられます。対象者には接種券を発送しています。これから5歳を迎えるお子さんは、誕生日の翌週に発送予定です。慢性呼吸器疾患など、重症化リスクの高い基礎疾患を持つお子さんについては、年齢に関わらず、優先的にご予約いただけます。あらかじめ、かかりつけ医とよく相談し、接種をご検討ください。

【ワクチン接種に関する大切なお知らせ】

- この接種は強制ではありません。接種券に同封した資料を参考に、感染症予防の効果と副反応のリスクの双方について正しい知識を持っていただいたうえで、お子さんと保護者の意思に基づいて、接種するかどうかを判断してください。
- 周りの人に接種を強制したり、接種を受けていない人を差別することがないように、相手への思いやりを持って接しましょう。

《予防接種法の「努力義務」の規定の適用は除外されています》

ファイザー社製小児用ワクチンは、臨床試験等から有効性及び安全性が確認されていますが、オミクロン株に対する発症予防効果の根拠等が確定的でないことなどから「接種を受けさせるよう努めなければならない」という予防接種法の「努力義務」が適用されないこととなりました。

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

## 認知症状による行方不明が心配… 岡谷市あったか見守りネットワークに加入しませんか

### あったか見守り ネットワークとは

認知症状などにより行方不明になる心配がある高齢者などを対象に、その人の特徴などの個人情報などを事前登録していただきます。警察署と情報共有することで、行方不明になったときの早期対応、早期発見につながります。



令和4年度あったか見守りネットワーク 個人賠償責任保険事業の申し込みがはじまります

認知症の人などが、日常生活のなかでの思わぬ事故により、法律上の損害賠償責任を負った場合に、岡谷市が加入する「個人賠償責任保険」で保険金の支払いを受けることができます。

【保険加入条件】

あったか見守りネットワークの登録者で、同種の保険に加入していないこと

【保険の期間】 5月1日から(1年間)

※期間の途中からの加入もできます。

【補償の内容】

- ・個人賠償責任保険：上限1億円
- ・見舞費用補償、後遺障害補償など

【補償を受けられるのはどんなケース?】

- ・誤って線路に立ち入り、電車を止めた
- ・他人の物を壊してしまった など

【加入費用】

同居家族のいる人は自己負担額1,000円程度、ひとり暮らしの人は無料です。

あったか見守りネットワークは  
どうすれば利用できますか

介護福祉課(地域包括支援センター)にご相談ください。あわせて保険加入の希望をお聞きます。

※申請には登録対象者の写真(顔・全身)が必要です。



問合せ●介護福祉課(内線1269・1279)



# 地球温暖化対策「待った」なし！ みんなの力でカーボンニュートラルの実現を

わたしたち一人ひとりの取り組みが地球温暖化対策の大きな力になります。



## I 地球温暖化対策のための計画を策定しました

近年、各地で猛暑や大雨などの自然災害が発生しており、地球温暖化による異常気象の影響は深刻化しています。このため、2015年にパリ協定が採択され、日本においても2020年に『2050年カーボンニュートラル』を宣言し、温室効果ガスを2030年度までに、2013年度比で46%削減を目標に掲げています。

岡谷市は、このような状況を踏まえ、2030年度までの二酸化炭素排出量削減目標、具体的な施策を定めた「第2次岡谷市地球温暖化対策実行計画」を策定し、2050年までに二酸化炭素排出量実質ゼロとする「ゼロカーボンシティ」の実現をめざしていきます。



## II 基本方針と目標

計画期間：2022年度～2030年度

### ◆基本方針

- 1 再生可能エネルギーの利用促進
- 2 省エネルギーの推進
- 3 地域環境の整備・改善
- 4 循環型社会の形成

### ◆二酸化炭素排出量削減目標

- 短期目標：2024年度 -36.4% (2013年度比)  
 長期目標：2030年度 -46.0% (2013年度比)



## III わたしたちにできること

脱炭素社会の実現には、一人ひとりのライフスタイルの変換が重要です。環境省では、わたしたちが生活のなかでできる取り組み「ゼロカーボンアクション30」を紹介しています。みなさんも一緒に、できることから取り組んでいきましょう。

### 例えば

- ◆電気などのエネルギーの節約や転換をしよう  
再エネ電気への切り替え／クールビズ・ウォームビズ／節電／節水／省エネ家電の導入 など
- ◆サステナブルなファッションを心がけよう  
今持っている服を長く大切に着的／長く着られる服をじっくり選ぶ など
- ◆食品ロスをなくそう  
食事を食べ残さない／自宅でコンポスト など

まだまだ、できることがあります！



◀詳しくはこちら

環境省「COOL CHOICE」  
ホームページ

環境課  
福島 恵



問合せ●環境課(内線1445・1446)

## めざせ！ゼロカーボン

### 岡谷市蓄電システム導入補助金

対象…市内の住宅等に設置／10kW未満の太陽光発電設備に連結する定置型蓄電システム(環境省ZEH支援事業の対象製品)  
 ※太陽光発電システムと蓄電システムを同時に設置する場合に限る。

補助金額…設置費用の10分の1以内  
 (上限10万円)

☆長野県既存住宅エネルギー自立化補助金、グループパワーチョイスとの併用もできます。

補助件数…30件(予定)

受付開始…7月1日(金)～

- 工事着工前に交付申請書を提出、令和5年3月31日までに工事が完了し、実績報告書を提出。

問合せ●環境課(内線1445・1446)

## 長野県

### 既存住宅エネルギー自立化補助金

県では、既存住宅への太陽光発電設備と蓄電池の設置を応援します。

補助額…1戸当たり20万円(蓄電池の設置のみの場合15万円)

※長野県グループパワーチョイスとの併用はできません。

補助対象期間…令和5年2月末までに工事が完了するもの

申込み…申請書類を諏訪地域振興局環境課まで郵送、または持参してください(諏訪合同庁舎内)。

- 条件など、詳しくはお問い合わせください。

問合せ●諏訪地域振興局環境課  
 ☎57-2952

## 長野県 グループパワーチョイス

県では、太陽光パネル・蓄電池を、県民みんなでおトクに購入する共同購入の参加者を募集します。おうちでできるSDGs! この機会におトクに購入しませんか!?

参加登録期間…4月13日(水)～8月31日(水)

- 参加登録・詳しい情報は、参加登録専用ウェブサイトにてご確認ください。

※長野県既存住宅エネルギー自立化補助金との併用はできません。



みんなのおうちに太陽光

こちらから



問合せ●長野県みんなのおうちに太陽光事務局 ☎0120-698-300  
 受付時間：平日午前10時～午後6時



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」 春夏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ます。

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、コロナ禍で集まるのは心配だなあという人にも、感染症対策はもちろん、個別指導により、多くの人と接することがなく、安心して“お家でできる運動療法”を習得できます。

**対象**…岡谷市国保の被保険者で健診の結果などから、医師に適切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**…4月28日(木)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  
**Okay Pay**  
200ポイントもらえます

その人に合った  
運動療法を  
指導します!



やまびこスケートの森  
宮澤 愛海さん

**実施期間**…5月～8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	A日程(5/10・24、6/7・21、7/5・19、8/2)	午後1時30分～ 午後2時30分～	各回 1名
	B日程(5/17・31、6/14・28、7/12・26、8/9)	午後2時30分～ 午後3時30分～	
木曜	C日程(5/12・26、6/9・23、7/7・21、8/4)	午後1時30分～ 午後2時30分～	各回 1名
	D日程(5/19、6/2・16・30、7/14・28、8/18)	午後2時30分～ 午後7時～	

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

## 国民健康保険の税率などが 変わります

令和4年度の国民健康保険税は、1人あたり年平均で55円、0.05%増の改定となります。加入者のみなさんにはご負担をおかけしますが、ご理解とご協力をお願いします。

区分		令和3年度	令和4年度
基礎分 (医療分)	所得割	7.92%	7.61%
	資産割	17.92%	11.95%
	均等割	20,000円	21,800円
	平等割	16,800円	20,000円
後期高齢者 支援金等分	所得割	2.38%	2.40%
	資産割	4.47%	2.98%
	均等割	8,100円	8,600円
介護納付金分	所得割	1.98%	2.02%
	資産割	3.60%	2.40%
	均等割	8,300円	8,600円
	平等割	6,200円	6,800円

【仮算定】前年所得確定前の4月から6月までは、前年度の年税額の12分の3に相当する額を納付していただきます。

【本算定】7月以降は、新税率により確定した年税額から仮算定分を差し引いた額を納付していただきます。

問合せ●医療保険課(内線1186・1187・1189)

お知らせ

## 後期高齢者医療保険料 令和4・5年度の保険料率が決定

令和4・5年度の保険料率が、下記のとおり決定しました。

均等割額 一人あたり 40,907円	+	所得割額 賦課のもととなる 所得金額 × 8.43%	=	年間保険料 (限度額66万円) 100円未満切り捨て
		(令和2・3年度)		(令和4・5年度)
均等割額		40,907円	→	40,907円(据置き)
所得割率		8.43%		8.43%(据置き)
限度額		640,000円		660,000円

▶納付書払いまたは口座振替の人

4月中旬に、暫定保険料額決定通知書をお送りします。

4月から6月の支払額は、令和3年度年間保険料額の12分の3に相当する額になります。

▶年金天引きの人

仮徴収として、4月・6月・8月の年金から天引きする額は、原則として、令和4年2月分の保険料額と同じ額になります。

4月から新たに特別徴収の対象となった人には「特別徴収開始通知書」をお送りします。

問合せ●医療保険課(内線1175・1179)

information ー今月のお知らせー

お知らせ

## 4月1日から年金手帳に代わり 基礎年金番号通知書が交付されます

現在、国民年金(第1・3号)、厚生年金(第2号)被保険者のみなさんには、年金手帳が交付されていますが、本年4月1日からは年金手帳の交付が廃止され、「基礎年金番号通知書」(紙製カード)の交付に切り替わります。

ただし、下記に当てはまる人のみ対象となり、現在年金手帳を所持している人に対して改めて交付されることはありません。

なお、お持ちの年金手帳は、引き続き基礎年金番号を証明する書類として使うことができます。

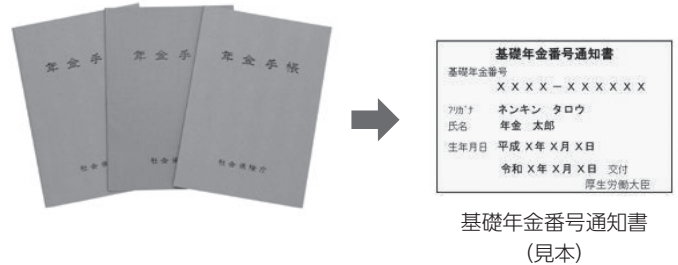
### 【基礎年金番号通知書の交付対象者】

- 4月1日以降に20歳を迎え、国民年金の被保険者となった人
- 4月1日以降に20歳未満で厚生年金の被保険者となった(社会保険に加入した)人
- 4月1日以降に年金手帳を紛失、または破損してしまった人

### 【再交付について】

すでにお持ちの年金手帳を破損、紛失してしまった人が再交付の申請を行う場合、4月1日以降は基礎年金番号通知書の再交付となります。国民年金に加入中の人は、市民生活課国民年金窓口または岡谷年金事務所へ、厚生年金に加入中の人は、勤務先または岡谷年金事務所へお問い合わせください。

※詳しくは、市民生活課年金・市民サービス担当、または岡谷年金事務所までお問い合わせください。



問合せ●市民生活課(内線1158) / 岡谷年金事務所 ☎23-3661

お知らせ

## 採用をがんばる企業を 応援します

企業の非対面での採用活動を「人結び採用チャレンジ応援補助金」で支援します。4月1日(金)から申請を受け付けますので、ご活用ください。

**対象者**…中小企業者または個人事業主

**対象経費**…非対面での採用活動に係る経費

(例) 就職情報サイトへの求人情報の掲載料、ウェブ面接などを実施するためのウェブサービス利用料など

**補助額など**…対象経費の2分の1以内、1企業あたり30万円以内を限度(従業員規模による)



※詳しくはテクノプラザおかやホームページをご確認いただくか、お問い合わせください。

問合せ●工業振興課(テクノプラザおかや内) ☎21-7000

お知らせ

## 岡谷市に転入して3か月以内の若者必見! 学生・勤労単身者の家賃の一部を補助します

### 《若者おかや暮らし応援事業補助金》

補助金額…賃貸住宅家賃の2分の1

最大15,000円/月 2年間支給

先着  
15名

**対象者**…以下の条件をすべて満たす人

- ①市内の民間賃貸住宅(社宅や寮は除く)に居住する学生、または勤労者(正社員)であること。
- ②申し込み時に年齢が18歳以上29歳以下の単身世帯の人で、岡谷市に転入して3か月以内であること。
- ③他の公的制度による家賃助成のほか、勤労者の場合は、勤務先の事業所などより住宅手当の支給がないこと。
- ④民間賃貸住宅の家賃を滞納していないこと。

《学生の場合》

- ⑤年1回以上、SNSなどで、岡谷市の魅力発信を行うこと。

**申請方法**…地域創生推進課窓口(市役所3階)または郵送にて申請書類を提出してください。詳しくは市ホームページをご覧ください。

若者おかや暮らし

検索



問合せ●地域創生推進課(内線1361)

information — 今月のお知らせ —

お知らせ

## 狂犬病予防の 集合注射を実施します

生後91日以上の子の飼主は、狂犬病予防注射を受けさせることが法律により義務づけられています

- 注射当日は、案内はがき、手数料、排せつ物を片付けるものをお持ちください。
  - 健康に異常のある犬や、過去に狂犬病予防注射後に異常を起こしたことのある犬は、動物病院で獣医師に相談のうえ接種し、後日市役所で手続きをしてください。
- 日程内で注射を受けられない場合**…動物病院で接種して、注射証明書を受領してください。後日、注射証明書と手数料を持参し、市民生活課窓口で手続きをしてください。
- 犬が病気などで予防注射を受けられない場合**…獣医師の診断を受け、注射を受けられない証明書(猶予証明書など)を発行してもらい、後日、市民生活課へ証明書を持参してください。

- 予防注射手数料…3,600円**  
(予防注射3,050円+注射済票550円)  
**つり銭のないようにお願いします。**  
※新規登録の場合は別途3,000円がかかります。



月日	場所・時間						
4月13日 (水)	小坂公民館 9:00~9:10	湊支所 9:25~9:35	橋原区公所 9:55~10:10	下浜区民センター 10:25~10:55	小尾口区公民館 11:10~11:20	小井川区民会館 11:35~12:00	今井区公所 12:15~12:35
4月14日 (木)	西堀区公所 9:00~9:15	間下区民センター 9:35~9:50	横川公会堂 10:10~10:25	中村区民センター 10:40~10:55	中屋区公民館 11:10~11:20	東堀柴宮館 11:35~12:00	
5月17日 (火)	横川公会堂 9:00~9:25	上浜公民館 9:45~9:55	小井川区民会館 10:10~10:30	西堀区公所 10:45~11:00	下浜区民センター 11:15~11:35	小口区民センター 11:50~12:00	
5月18日 (水)	川岸支所 9:00~9:20	駒沢公民館 9:35~9:45	三沢区旧十町内集会所 10:05~10:15	三沢区コミュニティ施設 10:30~10:50	今井区公所 11:10~11:25	岡谷区公所 11:40~12:00	樋沢区公所 12:20~12:30
5月29日 (日)	長地支所 9:00~10:00	川岸支所 10:25~10:55	湊支所 11:15~11:25	市役所イベント広場 11:45~12:20			

問合せ●市民生活課(内線1167・1171)

お知らせ

## 岡谷湖畔公園ジョギングロードの 迂回をお願いします

現在、岡谷湖畔公園の各所において、サイクリングロードやジョギングロードの整備工事が、順次実施されています。

この整備工事に伴い、随時、ジョギングロードの迂回路を設けますので、ご利用をお願いいたします。

詳細については、ホームページ、現地案内看板などで随時、ご案内します。工事期間中、ご不便をおかけしますが、ご理解・ご協力をお願いします。

**工事期間**…4月中旬から令和5年3月下旬まで

**場所**…岡谷湖畔公園(太川付近から塚間川付近まで)



問合せ●土木課(内線1320)

お知らせ

## サンデーリサイクルデー・ 硬質プラスチック試験回収日程

令和4年度は、下記の日程でサンデーリサイクルデーと硬質プラスチック試験回収を同時開催します。

※サンデーリサイクルデーは資源物を回収するイベントです。

**日程**…5月29日、7月31日、9月25日、11月27日、  
1月29日、3月26日(奇数月の最終日曜日に開催)

**時間**…午後1時~3時

**場所**…西友 岡谷北店 第2駐車場・西友 岡谷南店 駐車場

**回収品目**…○アルミ缶・スチール缶、○金属類、○乾電池、  
○ガラスびん・生きびん、○古紙・古布・古着、○蛍光管・  
電球、○その他プラスチック、●硬質プラスチック

※においや汚れ、土を洗い落として、きれいな状態にしてください。



※プラスチック以外の素材(金属のねじ、ゴム、木材など)は、取り外してください。

※汚れの落ちないものや劣化したものは、燃やすごみに出してください。

問合せ●環境課(内線1447・1448)

information ー 今月のお知らせ ー

勤労青少年ホーム(わーくピア岡谷) 春期講座 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、対象外(市外在住や40歳以上の人)でも、1期1講座500円の追加負担で受講できます。  
**受講料**(保険料込)…①500円(材料費3,000円)、②③1,000円、④～⑦1,150円、⑧⑨2,300円(⑨材料費1,100円)  
**申込み**…4月5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(年齢確認のできるものを持参)。  
 ※対象外の人は4月7日(木) 午前9時から受付開始。電話で申込み状況を確認してから来館してください。  
 ●受講希望者が4名以下の場合、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母の日に贈る プリザーブドフラワーで作る花束の壁掛け	4月25日(月曜・全1回)	午後7時～9時	アトリエひまわり 亀割成美さん	10名	講習室
②楽しく学ぶ中国語会話	4月20日～6月8日(5/4休み) [水曜・全7回]	午後7時～8時30分	台湾出身 王 崇娟さん	10名	講習室
③アメリカ人講師と楽しい英会話(中級編)	4月21日～6月9日(5/5休み) [木曜・全7回]	午後7時～8時30分	エー・トゥー・ゼット エイミー・タグチさん	10名	講習室
④ピラテス	4月18日～6月6日(5/16休み) [月曜・全7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
⑤ビューティー・パワーヨガ	4月19日～6月7日(5/3休み) [火曜・全7回]	午後7時～8時30分	インストラクター Yasukoさん	20名	勤労会館 大会議室
⑥簡単ヒップホップダンス&ストレッチ	4月21日～6月9日(5/5休み) [木曜・全7回]	午後7時30分～9時	スタジオビーチハウス インストラクター	20名	体育室
⑦ZUMBA(ズンバ)	4月22日～6月10日(4/29休み) [金曜・全7回]	午後7時30分～8時45分	ラヴィフィットネスコミュニティ 大槻和恵さん	20名	体育室
⑧MINAKOIわっさか踊り(春・夏連続)	4月19日～7月26日(5/3休み) [火曜・全14回]	午後7時～8時30分	葛城明美さん	25名	体育室 ほか
⑨テニスに挑戦!【硬式】(春・夏連続)	4月21日～7月28日(5/5休み) [木曜・全14回] ※予備日4日間あり	午後7時30分～9時30分	岡谷市テニス協会会員	30名	市営 庭球場

問合せ●勤労青少年ホーム ☎23-2201

募集

勤労会館講座  
春の寄せ植え(ガーデニング)講座

自宅のベランダや家のまわりの空間を、季節の植物を使った寄せ植えで飾ってみませんか。母の日のプレゼントにもおすすめです。



**日時**…5月1日(日)

午前10時～11時30分

**場所**…勤労青少年ホーム 中庭

**講師**…久保田みすずさん

**受講料**…3,000円(材料費含む)

**定員**…20組(先着順・定員になり次第締め切り。ただし10組未満の場合は中止となります。)

**持ち物**…割りばし、園芸用スコップ、作業用手袋、新聞紙、持ち帰り用段ボール(30cm～40cm四方ぐらい)

**申込み**…4月5日(火) 午前9時から勤労会館 兼 勤労青少年ホーム窓口にて受付。受講料を添えてお申し込みください。

**締切**…4月15日(金) 午後6時

問合せ●勤労会館 ☎23-2201

募集

「出張フォーラム」実施団体募集  
あなたの職場・地域団体・サークルなどに講師を派遣

だれもお互いの人権を尊重し、個性と能力を十分に発揮できる男女共同参画によるまちづくりを進めるため、職場、地域、学校、サークル、事業所などの集まりに講師を派遣します。お気軽にご利用ください。

**対象**…市内在住、在勤者を含む概ね20名以上の団体、グループ。ただし、営利目的、政治宗教活動の集会は対象外。

**募集団体数**…おおむね6団体

**開催時間**…1～2時間程度(土・日・祝日、夜間でも可)

**内容**…市で講師を派遣し、講師謝礼は市が負担します(上限あり)。会場確保は主催者側で行ってください。具体的な内容が決まっていなくても応募できます(相談にて決定)。

〈内容例〉「みんなで助け合って子育て・介護」「地域づくりは男女共同参画で」「男女が支え合い明るく元氣なくらしを～食と健康～」など

**申込み**…4月27日(水) までに応募用紙を提出してください(用紙は市ホームページでも入手可)。

※講師派遣については、主催者において新型コロナウイルス感染症防止対策を講じたうえで開催することを条件とします。

問合せ●地域創生推進課(内線1362)

# 健康ひと回メモ

No.534

## 変形性膝関節症について

テレビでもよく取り上げられている変形性膝関節症は、膝のクッションである関節軟骨がすり減り関節が変形し、周辺の組織に炎症・痛みが生じる病気です。関節軟骨は、成人では一度壊れると修復されません。早く気づいて対処することが大切です。高齢者では、半数以上の人がこの病気にかかっていると推定されています。

### 【原因】

大腿骨と脛骨(すねの骨)は、それぞれに約3〜4ミリの軟骨があります。

しかし、少しずつ関節軟骨は変性し始め、ひび割れたりはがれたりしてきます。一部でもそのような変性が生じると、徐々に影響は隣接の軟骨に広がって、ついには関節全体に炎症を生じる状態になります。

関節軟骨や半月板に、けがによる損傷がある場合は、若い人でも変性を生じたり、進行が早かったりします。

### 【生活習慣の改善】

先ほど述べたように、成人では関節軟骨の修復は起こりません。これ以上悪くしないように、病気の進行を止めることが重要になります。

一般に、正座やあぐらは膝に負担がかかりますので、なるべくしないようにしてください。和式トイレも同様に膝に負担がかかります。洋式トイレの使用をおすすめします。

体重は膝への負担に重大な影響を及ぼします。歩行時は体重の約3倍の荷重がかかると言われていて、もし3キロ太ったとしたら歩行時の膝の負担は9キロ増えます。適切な体重を維持して、膝に負担をかけないようにしましょう。

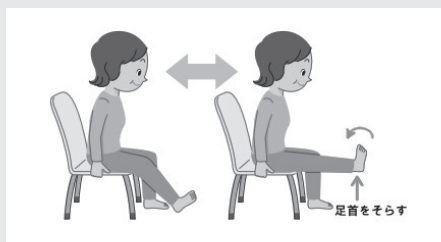
また、痛みがある場合には杖をついたり、手すりなどを利用しましょう。

### 【大腿四頭筋の強化】

いちばん重要なことは、太ももの前方の「大腿四頭筋」の強化です。膝が痛くなるとこの筋肉が徐々に萎縮し膝関節を不安定にして、さらに関節軟骨の摩擦を進行させるといふ悪循環が生じます。ふだん運動している人でも、膝が悪くなれば筋は萎縮してきます。四頭筋を鍛えるためには特別の体操が必要です。

いすに座って、膝を伸ばして足を上げ、足首を顔の方に反らし、そのまま10秒止めて降ろします。この体操を一日30回以上行うだけで、四頭筋の筋力は増えて膝関節症の進行を遅くすることができます。毎日の努力で関節を長持ちさせましょう。

(岡谷市医師会)



### お知らせ

## 昭和37年度から昭和53年度生まれの男性のみなさんへ 風しんの抗体検査・予防接種が無料で受けられます

風しんの定期接種を受ける機会がなかった特定の年齢の男性を対象に、風しんの抗体検査を実施し、抗体検査の結果が基準値より低い人に対して予防接種を実施します。

対象者には、実施医療機関で抗体検査・予防接種を無料で受けられるクーポン券を昨年4月に送付してあります。クーポン券の有効期限が延長となりましたので、現在お手元にあるクーポン券の期限が終了していても、令和5年2月末まで使えます。あなたと、これから生まれてくる世代の子どもを守るために風しんの抗体検査と予防接種を受けましょう！

※クーポン券をなくした人は、お問い合わせください。

**対象者**…昭和37年4月2日から昭和54年4月1日までの間に生まれた男性で、抗体検査および予防接種を受けていない人

### 実施医療機関

- 岡谷市国民健康保険に加入している人は、特定健診と同時に抗体検査を受けられますので、健診の申し込みの際に医療機関にお問い合わせください。
- 会社などで実施している健康診断や特定健診と同時に抗体検査を受けることもできますので、職場の健診担当にお問い合わせください。
- 全国の風しん抗体検査実施医療機関で受けることが可能です。施設の一覧が掲載されていますので、厚生労働省のホームページをご覧ください。  
「風しんの追加的対策／厚生労働省」で検索



こちらからもアクセスできます▶

問合せ●健康推進課(内線1177)