

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



合併症や感染症のリスクも 糖尿病について



Hospital
ほすびた
ルポ 63
Reportage



糖尿病は、知らない間に血管や臓器にダメージを与え、さまざまな合併症を引き起こすほか、感染症にかかりやすく、症状も悪化しやすいことが知られています。今回は、4月に岡谷市民病院へ着任した糖尿病・内分泌代謝内科の森下医師に、糖尿病についてお話をうかがいます。

―岡谷市民病院に着任しての感想は―

病院自体が新しいので、とてもきれいで明るい印象を受けました。看護師をはじめ、みなさんとコミュニケーションが取りやすく、働きやすい病院だと感じています。

―糖尿病について―

膵臓すいぞうから分泌されるインスリンと呼ばれるホルモンは、細胞が血液中のブドウ糖を取り込みエネルギーとして利用するのを助ける働きをしています。糖尿病はこのインスリンの作用が低下することで血液中のブドウ糖濃度

が濃くなり、高血糖の状態が慢性的に継続する疾患です。血糖値が高いと血液の流れが悪くなり、手足や細い血管が集まる目、腎臓に「しめじ」と呼ばれる三大合併症（手足に現れる神経障害「し」、眼の疾患である網膜症「め」、腎臓の疾患である腎症「じ」）を発症します。

―感染症のリスクについて―

糖尿病を発症すると、合併症だけでなく感染症にも罹患りっかんしやすくなります。血糖値が高いと、白血球や免疫に関わる細胞の機能が低下することで、細菌やウイルスなどへの抵抗力が弱まり、尿路感染症、呼吸器感染症や歯周病などのさまざまな感染症を発症します。また、感染症の影響でインスリンの作用が低下し、平常値以上に血糖値が上昇するため、血糖値のコントロールが難しく、合併症や感染症の症状が重症化しやすい傾向にあります。

―治療法は―

血糖値をコントロールし、一般の人と同程度に生活できることを目標に、まずは自力でインスリンの分泌を促し、インスリンが作用しやすくなるよう、食事と運動療法を中心に治療します。また、効果が十分に得られない場合には、必要に応じて飲み薬や注射薬などの薬物療法を組み合わせながら、年齢や病状など、個々の患者さんに合わせて治療を行っています。

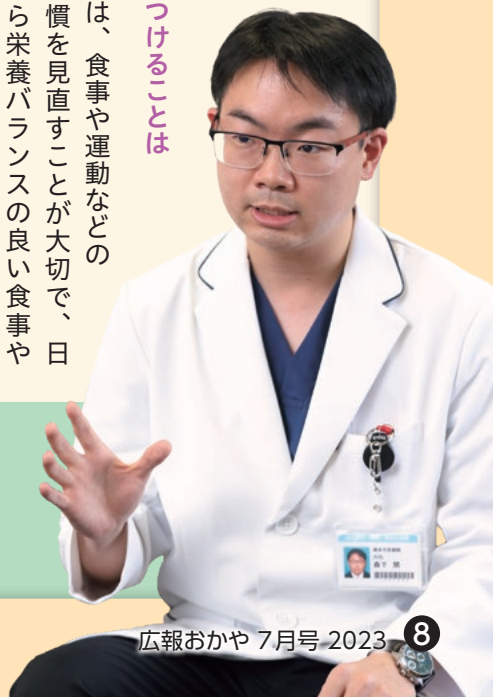
―気をつけることは―

まずは、食事や運動などの生活習慣を見直すことが大切で、日ごろから栄養バランスの良い食事や適度な運動を心がけるなど、健康増進に努めましょう。すでに糖尿病を発症している場合も、合併症や感染症を未然に防ぐためには血糖値を正常に保つことが重要ですので、規則正しい生活を心がけ、日々の生活習慣に注意しましょう。

また、糖尿病は初期の段階で無症状の場合が多く発見しづらい疾患ですので、手遅れになる前に早期発見・早期治療が大切です。定期的に健康診断や人間ドックを受け、血糖値などの数値に異常が見られた場合は、早めに病院を受診してください。

―市民のみなさんへひとこと―

市民のみなさんから学ぶことも多いかと思えますので、わたし自身が積極的に経験を積み、謙虚な姿勢で良い医療を提供できるよう取り組んでいきますので、今後ともよろしくお願ひします。



問合せ ● 岡谷市民病院

☎0263-80000

糖尿病・内分泌代謝内科 森下 開 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5年4月に岡谷市民病院に着任。料理が趣味で、休日はボルシチや鍋料理など、さまざまな料理に挑戦しているほか、ご当地グルメを巡るのが好きで、まだ訪れていない南信地域のグルメを食べに行きたいと話す。

重症化リスクの高い人を対象に、「令和5年春開始接種」を実施しています

【接種対象者】初回接種（1・2回目接種）が完了している人のうち、次のいずれかに当てはまる人

- ①65歳以上の高齢者
 - ②12歳から64歳までのうち、**基礎疾患を有する人や感染した場合の重症化リスクが高いと医師が認める人**
 - ③医療従事者・高齢者施設従事者など
- ※①の人には接種案内と接種券を送付します。②に該当する人で接種券が届いていない人は、接種券発行申請が必要です。③に該当する人で接種を希望する人は、接種券発行申請が必要です。不明な点は下記までご連絡ください。

●7月の集団接種

引き続き岡谷市民総合体育館および岡谷市民病院での集団接種を予定しています。日程などについては、予約サイト、もしくは下記にご確認ください。

「令和5年秋開始接種」（5歳以上のすべての人が対象）は、9月からの実施を予定しています。

※詳細は決まり次第お知らせします。

●乳幼児接種(生後6か月～4歳対象)

乳幼児接種は、初回接種として合計3回接種して接種が完了します。3回で1セットですので、早めの接種予約をご検討ください。接種を希望する人は日程を調整しますので、下記までご連絡ください。

	初回接種
ワクチン	ファイザー社(6か月～4歳用)
接種回数	3回で1セット
接種間隔	【2回目接種】1回目接種から通常3週間 【3回目接種】2回目接種から8週間以上

●小児接種(5歳～11歳対象)

【初回接種】乳幼児、小児の接種を問わず、初回接種を受けたことがなく、1回目の接種日において5歳から11歳の方は、小児初回接種(1・2回目)を受けることができます。小児初回接種(1・2回目)を希望する人は、日程を調整しますので、下記までご連絡ください。

【追加接種】初回接種(乳幼児は全3回、小児は全2回)を完了しており、前回接種から3か月以上経過している5歳から11歳の方で、オミクロン株対応ワクチンを未接種の方は、小児追加接種(3・4回目)を受けることができます。小児追加接種(3・4回目)を希望する人は、日程を調整しますので、下記までご連絡ください。

	初回接種(1・2回目接種)
ワクチン	ファイザー社(5歳～11歳用) 従来株ワクチン(1価)
接種回数	2回
接種間隔	通常3週間
接種対象者	1回目の接種日に5～11歳

	追加接種(3・4回目接種)
ワクチン	ファイザー社(5歳～11歳用) オミクロン株対応2価ワクチン
接種回数	1回
接種間隔	前回の接種後3か月以上 ※追加接種の接種間隔は5か月から3か月に変更となっています。
接種対象者	初回接種を完了している5～11歳

★乳幼児・小児用のワクチンは、1びんで10人の接種が可能です。接種日時のご調整にご協力ください。

問合せ●新型コロナウイルス感染症対策室 ☎0570-007-055

熱中症を予防しましょう！

知っておきたい！熱中症予防行動のポイント

こまめな水分補給を

- のどが渇く前に、こまめな水分補給を心掛ける(1日当たり1.2リットルを目安に。汗をたくさんかいたときは、塩分も一緒に補給する。)



暑さを避ける

- 換気扇や窓の解放により換気を十分に
- エアコンなどにより部屋の温度調節をこまめに調整する
- 暑い日や時間帯は無理な外出はさける
- 涼しい服装にする



日ごろからの健康管理で体調チェック

- 毎日の体温や体調を確認する
- 体調が悪いと感じたときは、無理せず自宅で静養し、早めに医療機関を受診して重症化を予防する

熱中症警戒アラートを活用

「熱中症警戒アラート」は、暑さに気づいて予防行動をとるための情報として環境省と気象庁から発表されます。熱中症の危険性が極めて高くなると予想される日の前日の夕方、または当日の早朝に、最新の予測値を基に都道府県ごと発表されます。

熱中症警戒アラートが発表された場合、防災メールや市のホームページ・公式LINEで熱中症警戒情報を発信しますので、いつも以上に熱中症対策を徹底しましょう。とくに高齢の人や子ども、持病のある人は熱中症になりやすいので、周りの人とも声を掛け合い注意

しましょう。



熱中症予防に関する情報はこちら▼



問合せ●健康推進課(内線1177)

information ー今月のお知らせー

お知らせ

岡谷市がん治療アピランスケアサポート事業 助成金をご利用ください

令和5年度から、がん患者の就労や社会参加などを支援するため、治療に伴いウィッグや乳房補整具等を購入した人へ購入費の一部を助成します。

【対象】 次のいずれにも該当する人

- ①申請日において岡谷市に住所がある人
- ②がんと診断され、がん治療を過去に受けた、または現在受けている人

【対象となる補整具】

- ①頭髪補整具…ウィッグ、装着用ネット、毛付き帽子
- ②乳房補整具…補整パッド、補正下着、専用入浴着、人工乳房
- ③その他…エピテーゼ

※いずれも令和5年4月1日以降に購入したものの。

【助成の内容】

助成回数…上記補整具の区分(①～③)ごとに1回

助成金額…上記補整具の区分ごとに、購入費用の2分の1
(千円未満切り捨て) 上限2万円

【申請方法】

対象者本人が申請してください。(未成年の場合は保護者)

【申請に必要な書類】

- ①岡谷市がん治療アピランスケアサポート事業助成金交付申請書兼請求書
※健康推進課窓口のほか、市ホームページからも入手可。
- ②本人確認ができ、市内に住所があることが確認できるもの
(マイナンバーカードや免許証などの写し)
- ③がんの治療を受けたこと、または受けていることが確認できる書類の写し
- ④補整具の購入に係る領収書および明細書の写し
(購入日、購入金額、宛名、領収書発行者名、補整具等の品名等の記載があるもの)
- ⑤申請者の振込先指定口座の名義人、種別、口座番号および支店名がわかる預金通帳の写し

【申請期限】

補整具を購入した日の属する年度の末日まで。

※ただし、治療や症状の悪化などやむを得ない事情により年度内に申請できない場合は、翌年度の申請が可能です。担当までご相談ください。

詳しくはこちらから▶



問合せ●健康推進課(内線1177)

健康

【岡谷市介護予防のための学習会】 薬剤師さんに気軽に聞こう お薬との上手なつきあい方

「薬を飲み忘れたときはどうしたらいいの?」「たくさんのお薬の管理が大変」など、お薬の正しい飲み方や保管の方法について悩んでいませんか?

日ごろ気になっているけれど聞けないこと、お薬の「きほん」について薬剤師さんから聞くことができます。この機会に、お薬との上手なつきあい方を学びましょう!

日時…7月21日(金) 午後1時30分～3時(開場:1時～)

場所…市役所9階 大会議室

講師…岡谷薬剤師会 ひまわり薬局
管理薬剤師 若田 直樹さん



聴講無料

要申込み

★健康ポイント対象事業 50ポイントもらえます。

●運動ミニ講座も同時開催!

講話後、やまびこスケートの森の運動指導士さんによる簡単なストレッチを実施します。

問合せ●介護福祉課(内線1273)

お知らせ

高齢者肺炎球菌ワクチン定期接種の 対象者へ通知を発送しました

高齢者肺炎球菌ワクチン定期接種の対象となるみなさんへ、個別通知を発送しました。本人が接種を希望する場合に接種を行います。通知内容をよく読んでワクチン接種を受けましょう。

【令和5年度の対象者】

- ①令和6年3月31日までに65歳、70歳、75歳、80歳、85歳、90歳、95歳、100歳になる人
- ②接種日において、60歳以上65歳未満で、心臓、腎臓、呼吸器の機能、またはヒト免疫不全ウイルスによる免疫機能に障がいがある人(身体障害者手帳1級相当の人)

※これまでに23価肺炎球菌ワクチンを1回以上接種したことがある人は、定期接種として受けることができません。

期間…令和6年3月31日(日)まで(医療機関の休診日を除く)

接種回数…1回

費用…市の公費負担3,000円が支払い時に差し引かれます。(差額は自己負担)

※市民税非課税世帯に属する人は、接種する前に健康推進課へ補助申請をすることにより、自己負担分(上限8,000円)が減免となる補助券を発行します。

※生活保護世帯に属する人は、事前に補助券と予診票等を送付しますので、申請の必要はありません。

●対象者①の人へは、予診票などを個別に送付しました。対象者②に該当する人は、健康推進課までお問い合わせください。

問合せ●健康推進課(内線1182)

お知らせ 後期高齢者医療保険に加入しているみなさんへ

▶ 令和5年度の保険料額が決定しました

後期高齢者医療保険料の年間保険料額が決定しましたので、7月中旬に通知書を送付します。納付方法については、通知書に詳細を記載していますのでご確認ください。

▶ 8月から保険証が新しくなります

新しい保険証はだいたい色で、令和6年7月31日まで有効です。7月中に、長野県後期高齢者医療広域連合から特定記録郵便にて郵送します。

※期限切れの保険証は、破棄するか返却してください。

※マイナンバーカードの健康保険証利用を申し込んだ人にもお送りします。

▶ 歯科健診のご案内

対象者（主として昭和22年4月1日～昭和23年3月31日生まれの被保険者）には、6月下旬に長野県後期高齢者医療広域連合から歯科口腔健診の案内が郵送されます。健診期間は7月1日から12月30日までです。

問合せ●医療保険課(内線1175・1179)

お知らせ 国民健康保険に加入しているみなさんへ

▶ 令和5年度国民健康保険税の納税通知書(本算定分)を送付します(7月下旬発送予定)

今年度の税率は令和4年度と同じです(据え置き)。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。詳しくは、国民健康保険税の納税通知書(本算定分)に同封されるチラシをご覧ください。

▶ 国民健康保険の被保険者証が新しくなります

8月から国保の被保険者証が新しいもの(藤色→空色)に変わり、7月中に、世帯主あてに特定記録郵便にて郵送します。※70歳以上75歳未満の人は、「被保険者証兼高齢受給者証」となり、1枚の証で受診できます。

▶ 限度額適用・標準負担額認定証が更新になります

8月以降も必要な場合は、医療保険課に申請してください。

持ち物…保険証、身分証明書、現在使用している認定証、マイナンバーがわかるもの

※国保税に滞納があると、認定証の交付ができない場合があります。

※70歳以上75歳未満の場合は、住民税非課税世帯の人、現役並み所得者(一部)の人に交付されます。

▶ マイナンバーカードが保険証として利用できます

マイナンバーカードを医療機関で保険証として利用できるほか、限度額適用・標準負担額認定証の申請が不要になります。

※利用には事前にマイナンバーカードへの登録が必要です。

問合せ●医療保険課(内線1186・1187・1189)

お知らせ 介護保険第1号被保険者(65歳以上)のみなさんへ

▶ 令和5年度の保険料額が決定しました

介護保険料の年間保険料額が決定しましたので、7月中旬に通知書を送付します。納付方法は、年金から天引きされる「特別徴収」、または、納付書による「普通徴収」となります。詳細は、通知書に記載していますのでご確認ください。

▶ 口座振替をご利用ください

納付方法が納付書による「普通徴収」の人は、口座振替が便利です。介護福祉課窓口、または、取扱金融機関でぜひお手続きください。

※詳しくは「諏訪広域連合ホームページ」→トップページ→「諏訪広域連合の介護」→「介護保険料について」をご覧ください。

こちらから▶



問合せ●介護福祉課(内線1276)

お知らせ 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7月初旬に郵送します。
- ▶ 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)

information ー今月のお知らせー

お知らせ

7月は“社会を明るくする運動”
強調月間です

7月は、“社会を明るくする運動”～犯罪や非行を防止し、立ち直りを支える地域のチカラ～ 強調月間です。

犯罪や非行の防止と罪を犯した人たちの更生について理解を深め、地域・家庭・学校などが一体となって、犯罪や非行を社会全体の問題として受け止め、安全で安心して暮らせる明るい地域づくりに努めましょう。

【心配ごと相談所】

“社会を明るくする運動”岡谷市推進委員会では、家庭問題、職業問題、裁判に関する手続きなどの「心配ごと相談所」を開設します。

相談は無料で秘密は厳守されますので、ぜひご利用ください。事前予約は不要です。(相談時間は30分間を目安)

日時…7月4日(火)・19日(水) 午後2時～5時30分

場所…カルチャーセンター

問合せ●社会福祉課(内線1251)

お知らせ

国民年金保険料
免除・猶予の受付が始まります

国民年金第1号の被保険者は、国民年金保険料を毎月納める必要がありますが、経済的な理由などにより納付が難しい場合には、本人の申請によって、保険料の納付が「免除」または「猶予」される制度があります。

免除・猶予の審査は、申請者本人・配偶者・世帯主それぞれの前年所得に基づいて決定されますので、申請した人全員が免除・猶予の対象となるものではありません。また、免除・猶予された場合は、その期間に応じて老後に受給できる年金が減額されます。

1枚の申請書で申請できるのは、7月から次年の6月までの最大12か月分です。過去の未納期間については、申請書が受理された月から2年1か月前までさかのぼって申請可能です。

令和5年度分の「免除」・「猶予」申請は、7月3日(月)から市民生活課にて受付を開始します。

●「免除(全額免除・一部免除)」と「納付猶予」、「未納」の違い

	納付	全額免除	一部免除	納付猶予	未納
老齢基礎年金額の計算に…	含まれる	含まれる (注1)	含まれる (注1、2)	含まれない	含まれない

(注1): 保険料を納めた場合と比べて、免除の状況に合わせて受け取る年金額が少なくなります。
(注2): 一部免除については、減額された保険料を納めないと「未納」と同等の扱いとなります。

問合せ●岡谷年金事務所 ☎23-3661

お知らせ

医学生向け「そこが知りたい地域の総合病院
信州おかや漫遊ツアー」開催!

【医学生、ご家族のみなさんへ】

岡谷市民病院では、医学生を対象に病院見学ツアーを開催します。

希望する診療科の見学のほか、市内のミステリーツアーなども企画していますので、ぜひご参加ください。

内容…次の診療科のなかから希望に応じて見学コースを設定し、担当医師がご案内します。岡谷市内のミステリーツアーも企画中。

内科各科(呼吸器/循環器/消化器/糖尿病・内分泌代謝/脳神経)、
総合診療科、外科(手術見学、縫合体験、症例紹介)、整形外科、小児科、
救急、リハビリテーション科、病理診断科 など

日程…7月3日(月)～8月31日(木) ※いずれも平日のみ

●1日コース(昼食付き) ●1泊2日コース(職員寮宿泊・夕食・朝食付き)

対象…全国の医学生2年生～6年生(定員:1日3名)

参加費…無料(交通費は自己負担)

申込み…当院ホームページまたはQRコードから、見学希望日の1週間前までにお申し込みください。見学希望の科がある場合は、申し込み時にお伝えください。

【令和6年度採用 初期研修医も募集しています】

待遇や福利厚生など、詳細は当院ホームページをご覧ください。

こちらから▼



岡谷市民病院
ホームページ▼



問合せ●岡谷市民病院 研修センター ☎23-8000(内線3641)

募集

内山霊園聖地の
使用者を募集します

募集区画…15区画

1区画の面積…約4㎡ (2m×2m)

聖地使用料…38万円

聖地管理料…3,150円/年

応募者の資格…岡谷市に本籍または住所があり、墓地がなく遺骨を抱え埋葬に困っている人で、合葬式墓地「嶺風苑」の使用許可を受けていない人。

※岡谷市に本籍だけがある人は、別に管理人を定めてください。

※法人は、市内に主たる住所を有するものに限りです。

申込み…戸籍謄本、住民票、埋火葬許可証の写し、または寺院などの保管証明書をそろえて、市民生活課窓口へ申請してください。

受付期間…7月3日(月)～14日(金)

※土・日を除く

問合せ●市民生活課(内線1171)

お知らせ

災害に対する備えや心構えはできていますか？ 忘れまじ豪雨災害 7月19日は「岡谷市防災の日」です

「平成18年7月豪雨災害」から17年、「令和3年8月大雨災害」から2年が経過しようとしています。

わたしたちは、災害から生命と財産を守り、安全、安心な暮らしを確保するため、災害の記憶を風化させることなく、災害の経験から得た教訓と知識を後世に伝え、市民一人ひとりが防災・減災に対する意識をさらに高める必要があるのではないのでしょうか。

いつ起こるかかわからない災害に備え、自らの身は自ら守るため、「岡谷市防災の日」を「防災・減災」について考える1日にしましょう。

※当日の朝、防災行政無線によるメッセージを放送します。



「岡谷市防災の日」とは

平成18年7月19日に発生した豪雨災害の体験と教訓を永久に忘れることなく、市民一人ひとりが防災・減災意識のさらなる高揚に努め、市は市民をはじめ関係団体との協働により、災害に対する備えを充実強化し、安全で安心なまちづくりを推進するため、7月19日を岡谷市防災の日と制定しました。 制定日 平成23年6月23日

「非常食を食べる日」 ～非常食の確認をしましょう～

災害時に備え、非常食や保存水を備蓄していても、いざというときに賞味期限が切れていた…ということがないように、「岡谷市防災の日」に合わせ、7月19日を、家庭で備蓄している非常食を食べて補充する、「非常食を食べる日」としています。非常食を食べながら、家庭内での防災・減災対策について語り合う機会にしてください。

防災の日にあわせて開催！ ～ご利用・ご参加ください～

▶ 防災関連図書コーナー

期間…7月1日(土)～27日(木)

場所…市立岡谷図書館

▶ 災害パネル展

期間…7月14日(金)～21日(金)

場所…イルプラザ1階

問合せ●危機管理室(内線1592)

命を守る情報! 災害に備えて登録しましょう

●メール配信@おかや

防災行政無線情報、気象情報、地震情報などを携帯電話やパソコンに配信するサービスです。登録は無料です。安全で安心な生活を送るためのツールとしてご活用ください。

〈登録方法1〉右のQRコードからサイト

に接続し、手順に従い登録してください。



〈登録方法2〉t-okaya@sg-m.jpに空メールを送り、返信内容に従い登録してください。

●岡谷市LINE公式アカウント

防災メールと連携しているため、緊急時にメール配信と合わせて情報を取得できます。ぜひ「友だち登録」してください。

〈登録方法〉LINEアプリをダウンロードしたら、右のQRコードから登録し

てください。



※受信にかかる通信料は利用者の負担となります。

※登録について不明な点は企画課(内線1542)まで。

お知らせ

マイナンバーカードでらくらく証明書交付! 書類を書かずにラクに証明書発行しませんか?

マイナンバーカードをお持ちの人は、市役所1階市民生活課前の「らくらく証明書発行窓口」で、住民票の写しなどの各種証明書を発行することができます(発行には数字4桁の暗証番号が必要です)。

申請書への記入や、窓口での本人確認書類の提示が必要なくなり、手続きがとってもラクになっています。これまで利用したことがなかったというみなさんも、職員がサポートをしますので、お気軽にご利用ください。

日時…平日の午前8時30分～午後5時15分

場所…市役所1階 市民生活課

対象…岡谷市に住民登録があり、利用者証明書(数字4桁の暗証番号)が搭載されたマイナンバーカードを持っている人

●取得できる証明書および手数料

証明書の種類	手数料	取得できる範囲	注意事項
住民票の写し	300円	岡谷市に住民登録がある本人と同一世帯の人の分	除票や転出予定者のいる世帯等は取得不可
印鑑登録証明書	300円	本人分	岡谷市での印鑑登録が必要
戸籍謄本 (全部事項証明書)	450円	岡谷市に本籍がある本人と同じ戸籍の人の分	現在戸籍のみ取得可能。 除籍・改製原戸籍は取得不可
戸籍抄本 (個人事項証明書)	450円	岡谷市に本籍がある本人と同じ戸籍の人の分	現在戸籍のみ取得可能。 除籍・改製原戸籍は取得不可
戸籍の附票	300円	岡谷市に本籍がある本人と同じ戸籍の人の分	現在戸籍のみ取得可能。 除籍・改製原戸籍は取得不可



問合せ●市民生活課(内線1104・1153・1155)

information — 今月のお知らせ —

環境

『市内一斉気温測定』にご参加ください

市内の暑い所や涼しい所を調査するため、7月30日(日)午後2時に気温を測り、測定結果を環境課へお知らせください。市内の屋外であれば測定場所は自由です。「緑のカーテン」があれば内側と外側の両方で測ってみてください。

記入用紙は、環境課窓口や市内公共施設窓口のほか、市ホームページからもダウンロードできます。記入して環境課にお持ちいただくか、メール、FAXなどでご報告ください。下記QRコードからも参加できます。

Eメール seisou@city.okaya.lg.jp

FAX 22-7281

集計結果は報告書にまとめ、参加者全員にお送りします。市内の気温がわかる資料です。ぜひご参加ください。

結果報告期限…8月3日(木)まで

※環境課にて温度計の貸し出しも行います。

(数に限りがあります)。



QRコードからの報告はこちら▶

問合せ●環境課(内線1445・1446)

環境

電気自動車充放電設備(V2H)導入補助金をご利用ください

電気自動車充放電設備(V2H)は、電気自動車等の家庭用充電設備のひとつで、家庭から電気自動車等に充電するだけでなく、電気自動車等の電気を家庭に供給することができる設備です。電気自動車等の余剰電力を利用することで、家庭の使用電力を節約できるだけでなく、災害時や停電時の予備電力としても活用できます。この機会に、電気自動車充放電設備(V2H)の導入を検討してみませんか。



対象…電気自動車等の大容量バッテリーから電力を取り出し、家庭の電力として使用できる設備であって、市内の住宅に設置するもの
※経済産業省「CEV補助金」の補助対象設備として指定している、未使用の設備

補助金額…設置費用の4分の1以内(上限10万円)

補助件数…20件

申込み期間…7月1日(土)～令和6年3月31日(日)

設置および支払いが完了した日から、30日以内に必要書類を添えて、申請書を環境課へ提出してください。

▶添付書類:見積書の写し、設置前の状況や位置を示す写真、カタログなどの写し

問合せ●環境課(内線1445・1446)

環境

「その他プラスチック」そのまま捨てずに ごみから資源に!

その他プラスチックは、燃やすごみの約半分の容量を占めていますが、分別して燃やすごみを減らすことで、各家庭で**年間約3,000円の節約**になります!

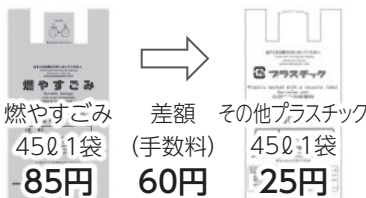
夏に消費量が増えるペットボトルのふたやラベルも、その他プラスチックに分別しましょう。

燃やすごみを減量すると、ごみの焼却時に発生するCO₂(二酸化炭素)の減少につながります。

2050年ゼロカーボン達成のため、市民のみなさん一人ひとりのご協力をお願いします。

燃やすごみには処理手数料がかかります。プラマーク のついたごみは、燃やすごみにせず、きれいに洗って「その他プラスチック」へ!

毎週燃やすごみ1袋(45ℓ)を
分別により減らした場合



差額(手数料) 60円×52週(1年間)
=3,120円

めざせ! 2050年ゼロカーボン

岡谷市では2050年までに二酸化炭素排出量実質ゼロをめざしています。
(令和4年3月「2050年 岡谷市ゼロカーボンシティ宣言」)

問合せ●環境課(内線1447・1448)

環境

地球温暖化防止川柳作品を募集します

川柳を通じて、地球温暖化への関心を高めてみませんか。まじめなものから、ユーモアを交えたものまで、幅広く募集します。

最優秀賞には、Okaya Pay5000ポイント進呈! 大人から子どもまで、ふるってご参加ください。

募集部門…「大人の部」、「子どもの部」

応募資格…市内在住・在勤・在学の人

応募期間…7月3日(月)～9月29日(金)

応募方法…応募用紙に必要事項を記入のうえ、郵便やメールなどで送付してください。

Eメール seisou@city.okaya.lg.jp

FAX 22-7281

「温暖化 いろんな災害 呼び寄せる」
(令和3年度 子どもの部 最優秀賞)

※詳しくは環境課まで、または、市ホームページをご覧ください。▶▶



問合せ●環境課(内線1445・1446)

健康 ひと回メモ

No.549

新型コロナウイルス感染症が 5類感染症に移行されたからの感染対策

新型コロナウイルス感染症が、感染症法における5類感染症に移行されました。どう変わったのでしょうか。

感染法とは

感染症法とは、正式な名称を「感染症の予防及び感染症の患者に対する医療に関する法律」といい、それぞれの感染症に対して行政（政府・長野県・岡谷市）および医療機関が、感染症の予防・治療に関して行うべきことが定められた法律です。今回5類感染症に変わったということは、新型コロナウイルス感染症に対して行政と医療機関の対応が変わるといえることです。

行政の感染対策の変化

2類のうち行政は「基本的対処方針」と「業種別ガイドライン」を策定し、感染対策を国民に強く要請してきました。5類になったことから国民の主体的な選択を尊重し、個人や事業者の判断に委ねることが基本となります。行政側は、個人や事業者が正しい判断ができるように、的確な情報を発信することになりました。

これからは、そのときそのときの感染状況を知り、個人や家族、職場を守るために自分で考えながら感染予防をしつつ、暮らしていくことが必要になりました。ある意味以前より難しく、個人の責任が重くなっています。

これからの感染対策

5類に分類されたからといって、新型コロナウイルス

イルス感染症そのものは特に変化しただけではありません。インフルエンザ感染症と異なり、新型コロナウイルスは季節にかかわらず流行をしています。

高齢者や重症化リスクの高い人や、家族・職場など身近に高齢者・重症化リスクの高い人がいる場合は、基本的な感染対策の徹底が勧められます。

基本的な感染対策

改めて基本的な感染対策とは、①マスクの着用、②手洗い・換気、③3密の回避、④ワクチンの接種です。また、現在6回目の接種が行われています。高齢者や重症化リスクの高い人は、ぜひ受けてください。

医療機関への受診

今までは、発熱患者さんの外来診療を行う医療機関を「外来対応医療機関」として長野県が指定していましたが、5類になってからは、それ以外の医療機関でも外来診療が受けられることになりました。また、窓口で支払う自己負担分の診療料が若干増えます。

医療機関内には、高齢者や重症化リスクの高い人が多くいらつやいますので、必ずマスクを装着し、手指の消毒など医療機関内のルールを守ってください。また、医療機関内の感染対策の必要もあり、発熱などで受診する場合は、まず電話連絡をしてから来院するようにお願いいたします。

(岡谷市医師会)

やまびこ公園 7月・8月の行事予定

▶ やまびこ草木染教室 (要申込み)

日時…7月6日(木) 午前10時～
集合場所…やまびこ公園 中央ひろば
参加費…1,000円(染用ストール代は別途1,200円～)

▶ やまびこ緑陰マレットゴルフ大会 (要申込み)

日時…7月20日(木) 受付:午前8時～8時30分
場所…やまびこ公園マレットゴルフコース
参加費…500円 対象…高校生以上の一般男女

▶ 第31回 やまびこフェスティバル

日時…7月29日(土) 午前9時30分～
内容…クイズウォークラリー(要申込み※)、ゲーム大会、金魚すくいほか(一部変更になることがあります。)

▶ 第9回 やまびこ親子ふれあい自然体験会 (要申込み)

日時…8月6日(日) 午前9時30分～正午
場所…やまびこ公園 いこいのひろば
内容…弓矢、竹鉄砲などの遊具づくり体験、作った遊具でのゲームほか(一部変更になることがあります。)
参加費…大人400円・小人100円(傷害保険料含む)
対象…小・中学生の親子(子ども複数可、ただし必ず小学生がいること)
持ち物…軍手、水筒、あれば使い慣れた工具など
●作業のできる服装で、帽子は必ず着用してお越してください。

※クイズウォークラリーの申込み方法は、後日ホームページにて発表します。

問合せ●やまびこ公園管理事務所 ☎22-6313