

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

日常生活を取り戻し、社会復帰をめざす 岡谷市民病院のリハビリテーション



Hospital
ほすびた
ルポ 67
Reportage

病気やけがなどから日常生活を取り戻すには、リハビリテーションが不可欠です。今回は、リハビリテーション科の重松医師にお話をうかがいます。

リハビリテーションの役割は

リハビリテーションは、病気やけがなどで身体機能や能力の低下した人が、日常生活動作の機能訓練などを継続的に行うことで、日常生活を取り戻し、社会復帰を促すなどの大きな役割を果たしています。

岡谷市民病院のリハビリテーションについて

リハビリテーション科では、脳卒中（脳梗塞・脳出血・くも膜下出血）、神経疾患や整形外科疾患のほか、呼吸器や循環器などの内科疾患で入院した患者さんに対し、医師を始め理学療法士、作業療法士や言語聴覚士のほか、看護師、薬剤師や管理栄養士などの様々なスタッフがリハビリテーションに早期に関わり、後遺症の回復に向けた支援を行っています。

特に回復期リハビリテーション病棟では、患者さんの身体の状態や生活環境、患者さんご家族の希望を考えた目標を定め、様々な機器を用いながらより質の高いリハビリテーションを提供できるよう取り組んでいるほか、退院後も後遺症に対するリハビリテーションが必要な患者さんに対しては、通所や訪問でのリハビリテーションを



行っています。

また、外来を受診後、リハビリテーションが必要な患者さんに対しては、外来でのリハビリテーションも行っています。

通所・訪問リハビリテーションについて

通所リハビリテーションでは、リハビリテーションを必要とする患者さんが病棟に通い、運動器や口腔機能の向上に向けたリハビリテーションを行っています。体の動きを3Dで解析する装置やドライブシミュレーターなどの様々な機器を活用した訓練を取り入れており、効果がデータで示されるため、利用者のやる気の向上にもつながっています。

訪問リハビリテーションでは、通うことが困難な患者さんを対象に医師の指示のもと、理学療法士、作業療法士、言語聴覚士が患者さんの自宅を訪

問し、徒手療法による筋肉のこわばりの緩和、運動による筋力アップや嚥下（食べ物や水分を飲み込むこと）など、日常生活動作の訓練を行うほか、在宅生活をより快適に過ごせるよう手すりやベッドの位置、高さ、トイレまでの動作方法など、住環境に合わせたアドバイスも行っています。一人暮らしのご家庭もあるので、利用者にとって心身ともに大きな支えになっています。

市民のみさんへひとこと

最近では注射、電気や磁器を使ったリハビリテーションなど、訓練の種類も増えてきているので、必要なものはしっかり取り入れて患者さんに提供していきたいと思えます。病気やけがで入院しても、再び住み慣れた地域や自宅で生活できるよう、医師やスタッフが一丸となって支援しますので、安心して治療に専念してほしいと思います。リハビリテーションのことで何か気になることがあれば、ぜひご相談ください。

問合せ ● 岡谷市民病院

☎23-8000

岡谷市民病院 院長補佐 リハビリテーション科 重松理 医師

信州大学医学部卒。内科を専門としていたが、脳卒中などで寝たきりになる患者に多く触れ、リハビリテーション科へ転身。平成24年9月に岡谷市民病院に着任。院長補佐兼リハビリテーションセンター長兼リハビリテーション科部長。休日は家庭菜園で野菜作りに励んでいるほか、DIYが趣味で、ソファやベッドなどの家具を手作りして楽しんでいる。

「令和5年秋開始接種」の実施について

「令和5年秋開始接種」は、岡谷市では10月から集団接種および個別接種を実施しています。初回接種が完了した生後6か月以上のすべての人が対象ですが、重症化を減らす目的のもと、重症化リスクの高い65歳以上の人、基礎疾患のある人などを優先し、接種を実施しています。期間は令和6年3月末までとなります。国内外の流行状況を踏まえ、オミクロン株(XBB.1.5)に対応した1価ワクチン(XBB.1.5対応ワクチン)を接種します。

接種対象者…接種日において、岡谷市に住民登録がある初回接種が完了している人

現在、重症化リスクの高い65歳以上の高齢者および基礎疾患の申請をした人から、順次接種を行っています。

令和5年秋開始接種を希望する12歳以上の人(65歳以上の人、基礎疾患のある人など通知が届いた人を除く)は、接種券発行の申請が必要となります。接種を希望する人は、新型コロナウイルス感染症対策室窓口、または電子申請から発行申請をしてください。申請後、順次接種券を送付します。※国からのワクチンの供給状況により、接種券の送付に時間がかかる場合があります。

乳幼児および小児の接種について

12歳未満の乳幼児と小児の接種の申し込みは、電話で受け付けています。電話にて日程調整し、受付が完了したら接種券をお送りします。

- 乳幼児接種(生後6か月～4歳対象)…乳幼児初回接種(全3回)が完了している人は、新しいワクチンを使用して、乳幼児の追加接種(4回目)ができます。
- 小児接種(5歳～11歳対象)…新しいワクチンを使用して、追加接種(3～5回目)ができます。

新型コロナウイルスワクチンの予防接種を受けることは、強制ではありません。予防接種による効果と副反応のリスクの双方をご理解のうえで、自らの意思で接種を受けてください。

ホームページ、電子申請はこちらから▼



初回接種について…初回接種を受けていない人でワクチン接種を希望する人は、下記までご連絡ください。
※初回接種とは…12歳以上の人と5歳～11歳の方は1・2回目の接種、生後6か月～4歳の方は1～3回目の接種

問合せ●新型コロナウイルス感染症対策室 ☎0570-007-055

健康

国保加入者特定健診・後期高齢者健診を受け忘れていませんか？

実施期間は11月30日(木)まで **「無料」**で受診できます

- ▶受診する医療機関には事前に予約が必要です。
- ▶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。
- ▶人間ドックを受診する人は、助成制度がありますのでご利用ください。



本年度最後の休日健診です!(無料)

「国保特定健診」とあわせて「後期高齢者健診」も実施します。受診者全員に歯科健診も行います。希望時間を担当課に電話でお申し込みください(定員になり次第締め切り)。

日時…11月26日(日) 午前8時～11時(15分単位)
場所…岡谷市保健センター 1階 研修室(市役所隣)

対象…国保加入の40歳～74歳の人、後期高齢者医療制度に加入の人

申込み…11月1日(水)午前8時30分から電話受付開始。

国保特定健診の人は医療保険課に、後期高齢者健診の人は健康推進課にお申し込みください。

- 後期高齢者健診を希望する人は、11月8日(水)までにお申し込みください。

生活習慣病や
メタボリックシンドロームを
早期に発見!



問合せ●国保：医療保険課(内線1186) / 後期高齢者：健康推進課(内線1183)

information — 今月のお知らせ —

お知らせ

令和6年「二十歳を祝う会」を開催します

期日…令和6年1月7日(日)

※1月8日(成人の日)ではありませんので、ご注意ください。

場所…カノラホール 大ホール

対象者…平成15年4月2日から平成16年4月1日までの出生者で、市内に在住する人および市内に親族が在住する人

●対象者およびそのご家族には、式典への参加案内を11月上旬から送る予定です。11月下旬になっても届かない場合はご連絡ください。参加案内は下記のように送付します。

状況例	参加案内の送付先
①本人が岡谷市に在住の場合	本人の市内の住所
②本人は市外に転出、親などが岡谷市に在住の場合	親などの市内の住所
③本人もその親なども市外に転出している場合	本人の転出先の住所(5年以内の転出に限る)。届かない場合は送付する住所をご連絡ください。

※市外に転出していても、「二十歳を祝う会」に参加できます。

詳しくはこちらから▶



問合せ●生涯学習課(イルプラザ3F) ☎24-8404

お知らせ

第5次岡谷市総合計画後期基本計画(案)についてご意見をお寄せください!

市では、令和元年度から10年度までを計画期間とする「第5次岡谷市総合計画」の後期5か年(令和6年度～10年度)に取り組む施策を体系的に示す「後期基本計画」の策定にあたり、市民のみなさんのご意見を募集します。公表場所で計画(案)をご覧いただき、「岡谷市の今後5年間、必要なことは何ですか?」をテーマに、ご意見をお寄せください。

受付期間…11月2日(木)～30日(木)

計画(案)公表場所…市ホームページ、市役所情報公開コーナー、湊・川岸・長地各支所、イルプラザ出張所

提出方法…公表場所に備え付けの用紙に意見を記入のうえ、公表場所の意見提出箱へ投函するか、以下のいずれかの方法によりご提出ください。用紙はホームページからも入手できます。

- E-mail kikaku@city.okaya.lg.jp
- 郵便 〒394-8510 岡谷市幸町8番1号
岡谷市役所 企画課 宛
- FAX 24-0689
- 持参 市役所5階 企画課までお持ちください。

問合せ●企画課(内線1522)

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

教室・個別相談会の申込み・問合せ●下記各事業所へ
支援事業に関する問合せ●介護福祉課(内線1283)

家庭で介護している人、介護に関心のある人を対象にした教室です。介護者同士の交流もできます。

送迎つき

※送迎希望者は申し込みの際にお伝えください。

日時	内容	場所・実施事業所	講師	定員
10月27日(金) 午後1時30分～4時	からだのメンテナンス～簡単ストレッチ	ウェルハートおかや (福)有倫会 ウェルハートおかや ☎28-1000	柔道整復師 増澤孝信さん	15名
11月30日(木) 午後1時30分～4時	からだのメンテナンス～やさしいヨガ	ウェルハートおかや (福)有倫会 ウェルハートおかや ☎28-1000	ヨガインストラクター 本橋 香さん	15名
12月5日(火) 午後1時30分～3時30分	家庭で介護を楽にする方法	和が家日和(株)和が家 ☎75-2606	看護師 森崎仁志さん	10名

日時	内容	場所・実施事業所	講師	定員
12月13日(水) 午後1時30分～4時	こころのメンテナンス～フラワーセラピー～	ウェルハートおかや (福)有倫会 ウェルハートおかや ☎28-1000	アトリエ ひまわり 亀割成美さん	15名
12月22日(金) 午後1時～3時	認知症への備え～認知症になったら不動産や預貯金等の管理をどうする!?～	介護老人福祉施設 さわらび (福)平成会 ☎21-1180	平成会 危機管理室 宮澤優一さん	15名
2月6日(火) 午後1時30分～3時30分	歌って楽になる認知症ケア	和が家日和(株)和が家 ☎75-2606	音楽療法士 原 房子さん	10名

介護まるごと・個別相談会 介護に関する困りごと、悩みや不安など、1人で悩まずお気軽にご相談ください。

送迎なし

日時	内容	場所・実施事業所	相談員	定員
11月 ※日程は希望者と相談(1人1時間程度)	介護全般について	ウェルハートおかや (福)有倫会 ウェルハートおかや ☎28-1000	ウェルハート おかや 職員	2名
12月5日(火) 午後3時30分～4時	らくらく相談会	和が家日和(株)和が家 ☎75-2606	介護支援 専門員 伊藤郁美さん	1名

日時	内容	場所・実施事業所	相談員	定員
12月22日(金) 午後3時～4時	個別相談会	介護老人福祉施設 さわらび (福)平成会 ☎21-1180	平成会 危機管理室 宮澤優一さん	2名
2月6日(火) 午後3時30分～4時	らくらく相談会	和が家日和(株)和が家 ☎75-2606	介護支援 専門員 伊藤郁美さん	1名

お知らせ

社会保険料控除証明書が 発行されます

年末調整・確定申告まで大切に保管を!

国民年金保険料は、所得税および住民税の申告において全額が社会保険料控除の対象となり、その年の1月1日から12月31日までに納付した保険料が対象となります。

社会保険料控除を受けるためには、納付したことを証明する書類の添付が義務付けられています。

このため、令和5年1月1日から9月30日までに国民年金保険料を納付した人へ、「社会保険料(国民年金保険料)控除証明書」を11月上旬までに日本年金機構より送付する予定です。送付書類は大切に保管し、年末調整や確定申告の際には必ずこの証明書(または領収証書)を添付してください。

また、令和5年10月1日から12月31日までの間に、今年はじめて国民年金保険料を納めた人には、令和6年2月上旬に送付する予定です。

発送予定日	対象者
令和5年10月下旬から11月上旬にかけて順次	令和5年1月1日から9月30日までの間に国民年金保険料を納付した人
令和6年2月上旬	令和5年10月1日から12月31日までの間に国民年金保険料を納付した人(上記対象者は除く)

なお、家族の国民年金保険料を納付した場合も、本人の社会保険料控除に加えることができますので、家族あてに送られた控除証明書を添付のうえ申告してください。

国民年金制度は、税法上とても有利なだけでなく、老後はもちろん不慮の事故など万一のときにも心強い味方となる制度です。保険料は納め忘れのないようキチンと納めましょう!

問合せ●岡谷年金事務所 ☎23-3661

お知らせ

11月12日(日)～25日(土)は 「女性に対する暴力をなくす運動」実施期間



内閣府の定めた「女性に対する暴力根絶のためのシンボルマーク」

11月25日は「女性に対する暴力撤廃国際日」

主唱：内閣府その他の男女共同参画推進本部構成府省庁

女性に対する暴力には、配偶者などからの暴力、性犯罪、ストーカー行為など、さまざまな形態があります。配偶者などからの暴力は「ドメスティック・バイオレンス(DV)」と呼ばれ、犯罪行為を含む重大な人権侵害です。一人で悩まず、まず相談を。秘密は守られます。

相談窓口 (曜日は原則として)

♥長野県男女共同参画センター“あいとぴあ” ☎22-8822

- 一般相談：火～土曜日 午前9時～正午・午後1時～4時30分
- 女性のためのカウンセリング：毎月第2土曜日・第4金曜日(要予約)
- 女性のための法律相談：毎月第1・3木曜日(要予約)

♥長野県女性相談センター ☎026-235-5710

月～金曜日 午前8時30分～午後5時15分

♥長野県児童虐待・DV24時間ホットライン ☎026-219-2413

♥長野県性暴力被害者支援センター“りんどうハートながの” ☎026-235-7123 毎日24時間対応

♥諏訪保健福祉事務所福祉課 ☎57-2911

月～金曜日 午前8時30分～午後5時15分

♥岡谷市役所「女性のための相談」 ☎23-4811(要予約)

- 女性カウンセラーによる相談 地域創生推進課(内線1362) 毎月第3火曜日 午前10時～午後3時50分
- 女性相談員による相談 社会福祉課(内線1259) 月～金曜日 午前8時30分～午後5時15分

●11月13日(月)～30日(木)：女性に対する暴力根絶のシンボル

「パープルリボン」にちなみ、旧市庁舎をパープルにライトアップ

●11月17日(金)～30日(木)：啓発パネル展示(カルチャーセンターロビー)

問合せ●地域創生推進課(内線1362)

お知らせ

「男女共同参画社会づくり」 ポスターコンクール作品展

小、中学生を対象に、「男女共同参画社会」への理解と関心を深めてもらうことを目的として、毎年ポスターコンクールを行っています。今年度応募されたすべての作品を展示します。子どもたちが思い描く男女共同参画社会について、ポスターに表現された言葉や絵から、一緒に考えてみませんか。

期日…11月17日(金)～30日(木) 場所…カルチャーセンター ロビー

「女性に対する暴力をなくす運動」パネル展と同時開催

問合せ●地域創生推進課(内線1362)



小学生の部 最優秀賞
川岸小5年 加賀山侑那さん



中学生の部 最優秀賞
岡谷東部中1年 後藤友美さん

information ー今月のお知らせー

お知らせ

電力・ガス・食料品などの価格高騰に対する支援
住民税 所得割非課税世帯に対して、給付金を支給しています

長野県において、国の非課税世帯への給付金の対象とならない住民税「所得割」非課税世帯等に対し、給付金を支給しています。詳しくはお問い合わせください。

子育て世帯生活支援特別給付金 (住民税 所得割非課税世帯分)

▶対象者

平成17年4月2日から令和6年2月29日までの間に出生した児童（特別児童扶養手当対象児童は平成15年4月2日から令和6年2月29日までの間に出生した児童）を養育している人で、次の(1)・(2)に当てはまる人(令和5年度の国による子育て世帯生活支援特別給付金を支給された人を除く)

- (1) 令和5年度分の住民税所得割が非課税の人
- (2) 家計急変者 (令和5年1月1日から12月31日までの家計が急変し、住民税「所得割」が非課税である人と同様だと認められる人、または1年間の収入見込額が住民税所得割が非課税となる水準に相当する額以下の人)

▶支給額…児童1人あたり一律3万円

▶支給手続き…

- ①積極支給のケース(対象者世帯に通知済)
- ②申請による支給ケース(高校生等を養育する世帯・家計急変者)
 - 対象者が申請時点で居住する県内自治体へ申請、支給

▶申請期限…令和6年2月29日(木) ※出生児は3月15日(金)

問合せ●子ども課(内線1261)

住民税 所得割非課税世帯などに対する給付金

長野県価格高騰特別対策支援金(県制度)

▶対象世帯…次の(1)、(2)のいずれかにあてはまる世帯

- (1) 住民税「所得割」非課税世帯
世帯全員の「令和5年度住民税「所得割」が非課税」の世帯
- (2) 家計急変世帯
令和5年1月～12月の収入が減少し、(1)と同様の水準にあると認められる世帯

▶支給額…1世帯あたり2万円

▶申請方法…

- (1) 住民税「所得割」非課税世帯：①市から送付するお知らせ通知を確認(令和4年度給付金受け取り口座)、②市から送付する確認書(一部申請書)を返送
- (2) 家計急変世帯：申請書を提出

▶申請期限…(1) 住民税「所得割」非課税世帯：

12月15日(金)

(2) 家計急変世帯：令和6年1月31日(水)

問合せ●社会福祉課(内線1253・1258・1263)

お知らせ

「これからの社会に向かって」
11月11日(土)～17日(金)は税を考える週間です

国税庁では、国民のみなさんに租税の意義や役割、税務行政に対する知識と理解を深めてもらうため、1年を通じて租税に関する啓発活動を行っていますが、毎年、11月11日から17日までを「税を考える週間」として、集中的にさまざまな広報広聴活動を実施しています。

本年は「これからの社会に向かって」をテーマとして、国税庁が新しく取り組んでいる事項などを紹介し、税に対する理解を深めてもらうことを目的としています。

【諏訪税務署管内の行事予定】

●テレビ放送「クイズ! 税金セミナー2023」(LCV-TV)

放送日時…「税を考える週間」中に複数回放送

主催…諏訪税務署管内納税関係団体連絡協議会

●税務署長納税表彰式

期日…11月14日(火) 場所…諏訪税務署 3階会議室

主催…諏訪税務署

諏訪税務署と(一社)諏訪法人会の共催で
年末調整説明会(予約制)を開催します

日時…11月7日(火)・9日(木)・10日(金)

午後2時～約2時間(受付:午後1時30分～ 要予約)

場所…諏訪市文化センター

対象…給与などの支払いをしている事業者のみなさん

定員…各回100名(定員になり次第締め切り)

申込み…諏訪法人会まで電話、FAX、またはホームページ(QRコードから)にてお申し込みください。

諏訪法人会 ☎53-7810・FAX57-0185

※年末調整で使用する「年末調整のしかた」などの関係書類は、国税庁ホームページ(<https://www.nta.go.jp/>)からダウンロードしてご利用ください。また、年末調整関連の用紙が足りない場合は、会場にてお渡しいたしますので、会場受付にお申し出ください。



問合せ●諏訪税務署 ☎52-1390 (代表)

お知らせ

滞納者への徴収を強化します

市税は、岡谷市の歳入の約30%（令和5年度予算）を占める主要な財源です。滞納者は、全体のうちほんのわずかですが、毎年積み重なると膨大な額となり、国民健康保険税を合わせた滞納累計額は、2.1億円超に達しています。

市では税の公平性を確保するため、税の徴収強化を図り、滞納処分に力を入れます。

滞納累計額 2.1億円超



滞納処分の種類と内容

納税者が納期限までに納付していない状態を「滞納」といい、税金を滞納したままにしておくと、本来納める税額以外に督促手数料、延滞金を納めることになるほか、次のような滞納処分を受け、強制的に税金の徴収を受けることになります。また、滞納処分は法律で定められており、本人の意思にかかわらず執行します。

滞納処分は次の流れに沿って進められます

①督促

納期限までに完納できない人に督促状を送付し、納税を促します。

②催告

督促状送付後、一定期間内に納税されない場合、再度文書で催告を行います。

③財産調査

官公署、金融機関、勤務先、取引先などに対して財産調査を行います。

④差押

調査で把握した滞納者の財産を差押えます。

⑤換価

差押えた滞納者の財産を公売、取立により換価（換金）し、滞納している税金に充当します。

納税が困難なときはご相談ください

次のような事情で、市税などを納期限までに納めることができない場合、事情により分割での納付や、納税の猶予を受けられる場合がありますので、お早めにご相談ください。

- 病气やケガで働けなくなった
- 失業や事業不振などで生計が維持できなくなった
- 災害や盗難で損害を受けた

差押とは

地方税法では、滞納となっている税金は財産を差押えて処分することにより、徴収しなければならないと定められています。

「差押」とは、所有者から財産を処分する権利を奪うことをいいます。差押を受けると、自らが所有する財産でありながら処分などの自由がなくなります。逆に、差押を執行した機関は、財産を処分する権利を取得することになります。所有者に代わり、財産の売却や権利の行使また契約を解約することにより、支払われた金銭を税金に充当できるようにします。

市がおもに実施する差押

●給与・賞与・年金等差押

国税徴収法および各社会保険制度の規定に基づき、差押禁止額を除いたすべての支給額が差押の対象です。

●生命保険差押

生命保険契約に基づく、保険金支払請求権や解約返戻金支払請求権などが、差押の対象です。

●敷金・入居保証金の差押

アパートや賃貸マンション、事務所など賃貸契約をするときに所有者に預ける敷金や入居保証金は、全額差押の対象です。

●不動産差押

土地・家屋などの不動産は、抵当権設定の有無にかかわらず差押の対象です。

●搜索・動産差押

滞納者の自宅や事務所などを搜索し、発見された金銭や有価証券、装飾品、自動車、オートバイなどは動産として差押の対象となります。差押財産は、公売などにより換価して税に充てます。具体的には、全国から参加できるインターネット公売などです。

information — 今月のお知らせ —

お知らせ

長野県最低賃金は 948円になりました

長野県内の事業所で働くすべての労働者に適用される「長野県最低賃金」が、10月1日から時間額948円に改正されました。この機会に、ご確認ください。

また、中小企業・小規模事業者等に対する賃金の引き上げの環境整備、雇用の維持を図るための支援策を実施しています。ご活用ください。

●業務改善助成金

長野労働局雇用環境・均等室 ☎026-223-0560

●キャリアアップ助成金

長野労働局職業対策課 ☎026-226-0866

詳しくは
こちらから



問合せ●長野労働局労働基準部賃金室 ☎026-223-0555

お知らせ

11月は「子ども・若者 育成支援強調月間」です

インターネットやスマートフォンなどの急速な普及に伴い、子どもたちを取り巻く社会環境が大きく変化するなかで、ひきこもり、いじめ、少年非行、性被害など社会全体で取り組まなければならない問題が深刻さを増しています。

「青少年は地域社会からはぐくむ」という観点に立ち、家庭、学校、地域などが一体となって、子ども・若者を孤立させず、温かく見守り、声をかけ、励まし、ときには注意や指導ができる地域づくりをめざしましょう。



問合せ●生涯学習課(イルプラザ3F) ☎24-8404

お知らせ

11月は「オレンジリボン・児童虐待 防止推進キャンペーン」を実施します

児童虐待は社会全体で解決すべき問題です

児童虐待とは

【身体的虐待】 なぐる、ける、投げ落とす、激しく揺さぶる、やけどを負わせる、おぼれさせる など

【性的虐待】 性的行為をする、性的行為を見せる、ポルノグラフィの被写体にする など

【ネグレクト】 閉じ込める、食事を与えない、ひどく不潔にする、車のなかに放置する、同居人による虐待を放置する、病気のときに病院に連れて行かない など

【心理的虐待】 言葉によるおどし、無視、兄弟姉妹間での差別的扱い、目の前で家族に暴力をふるう(DV) など

虐待を受けたと思われる子どもを見つけるときや、ご自身が出産や子育てに悩んだときには、下記の窓口に連絡してください。あなたの連絡が子どもを守るとともに、子育てに悩む保護者を支援するための大きな一歩となります。

連絡は匿名で行うことも可能です。連絡者や連絡内容に関する秘密は守られます。

オレンジリボンには子ども虐待を防止するというメッセージが込められています。



●岡谷市虐待通報電話(24時間対応) …☎23-4767

●諏訪児童相談所…☎52-0056

●長野県児童虐待・DV24時間ホットライン…

☎026-219-2413

●児童相談所全国共通ダイヤル…☎189 (いちばやく)

●長野県子ども支援センター…

☎0800-800-8035 (無料子ども専用ダイヤル)

問合せ●子ども課(内線1265)



世界おとどけ便 ～国際交流センターだより～



メイシーズ・サンクスギビング・デイ・パレードの紹介

こんにちは、みなさん。国際交流員のキャロラインです。アメリカの11月といえば、Thanksgiving Day (感謝祭)のお祝いがあります。夜は家族が集まり楽しくご飯を食べますが、日中に開催されるイベントもあり、その1つがメイシーズ・サンクスギビング・デイ・パレードです。1924年にニューヨークのメイシーズというデパートが、クリスマスの季節を迎える前にパレードを開催し、今では100年近くもの間、感謝祭の最も人気があるイベントとなりました。ニューヨーク市のマンハッタンで、3時間かけてマーチングバンドや歌手がパフォーマンスを披露したり、サンタさんも登場し観客に手を振ったりします。しかし、パレードのいちばんの注目は巨大バ

ルーン(風船)です。高さ約18メートルの巨大バルーンは、スーパーマンやミッキー・マウスなど人気キャラクターの形をしたものが多く、人々に幸せをもたらすものとして、毎年テレビ中継で、約4,400万人が見るといわれています。

秋から冬への冷たい空気を感じるころに、にぎやかなパレードを通じて感謝祭の温かさを感じられます。

Please enjoy this November with your friends and family. See you next time!



Happy Thanksgiving

健康 ひと回メモ

No.553

オーラルフレイルとその対応

最近、口腔内の健康が全身と大きく関わっていることがメディアで取り上げられ、テレビや新聞など身近なところで見られるようになりました。お口の健康に対する国民の関心が高まっていることが日々感じられます。

さて、みなさんはオーラルフレイルという言葉をご存じですか？聞いたことはあるけれど、いまひとつわからない、聞いたこともない、言葉は知っているが予防や対応などよくわからない…、そんなみなさんに、今回はオーラルフレイルとは何か、そしてその対応や予防について理解を深めていただきたく、お話しさせていただきます。

まず、「オーラルフレイル」とは？それは、口腔機能の軽微な低下や食の偏りなどを含む、身体の衰え(フレイル)のひとつです。健康と機能障害との中間にあり、可逆的(元の状態に戻れる)であることが大きな特徴です。

「オーラルフレイル」の始まりは、滑舌低下、食べこぼし、わずかなむせ、かめない食品が増える、口の乾燥など、ほんの小さな症状であり、見逃しやすく、気がつきにくい特徴があるため注意が必要です。ですが、早めに気づき適切な対応をすることで、より健康に近づける

ことができます。

オーラルフレイルは自覚症状がない場合でも、歯科健診で早期発見、早期対応できることがあります。例えば、歯科医院では健診時に咀嚼筋(食べ物をかむ際に活躍する筋肉)の触診、舌機能(カタカナの「タ」もしくは「カ」を一秒間で何回言えるか)の検査、そして嚥下(唾液をうまく飲み込めるか)の検査を行っています。その際に筋力の低下や発音、嚥下の能力の低下が見られる場合には、本人ができる口腔体操を促しています。

口腔体操は、ほとんど道具を使わず、家庭で行える簡単な体操です。例えば、口と舌をスムーズにする体操には「ウー、イー」と声を出しながら大きく動かすもの、舌圧を強くするために舌先を頬に当てて左右繰り返し返すもの、滑舌を良くするために早口言葉を言うなど、さまざまなものがあります。日本歯科医師会ホームページには、これらさまざまな口腔体操がイラスト付きで掲載されていますので、ぜひみなさんもやってみてはいかがでしょうか？

参考：日本歯科医師会オーラルフレイル
https://www.jda.or.jp/oral_frail/

(岡谷下諏訪歯科医師会)



こちらから▼

人と環境を思いやるエコドライブを実践しましょう 11月は「エコドライブ推進月間」です

環境

『エコドライブ』とは、エコロジカル(環境にやさしい)とエコノミカル(お財布にやさしい)をドライブにかけた、「環境に配慮した運転」のことです。

地球温暖化防止につながる運転技術や心にゆとりを持った運転で、燃料消費量やCO₂排出量を減らし、地球にも家計にもやさしい取り組みを始めてみませんか？

年間で2万円程度の節約になります。

二酸化炭素排出量削減の取り組みは、経費削減やイメージアップなど、事業所にとっても大きなメリットがあります。

岡谷市では、エコドライブを推進する事業所を登録する『エコドライブ推進事業所登録事業』を行っていますので、登録を希望する事業所は、お問い合わせください。

エコドライブ普及推進協議会が推奨する「エコドライブ10のすめ」を実践しましょう。市ホームページでもご案内しています。

《年間削減量など》

●ふんわりアクセル[eスタート]

5秒で20km/h程度に加速した場合

ガソリン削減量：83.57L/年 CO₂削減量：194.0kg/年
削減額：11,950円/年(15,878円/年)

●加減速の少ない運転

ガソリン削減量：29.29L/年 CO₂削減量：68.0kg/年
削減額：4,190円/年(5,565円/年)

●早めのアクセルオフ

ガソリン削減量：18.09L/年 CO₂削減量：42.0kg/年
削減額：2,590円/年(3,437円/年)

引用：経済産業省資源エネルギー庁 省エネポータルサイト

※削減額は143円/L(H29年1月~R元年12月の全国平均レギュラーガソリン価格)で計算。

()内の数字は、ガソリン価格を190円/L(R5年9月 長野県平均価格)で計算した金額

問合せ●環境課(内線1445・1446)