

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

力が入らない、疲れやすいのは年齢のせい？ 筋力の低下を引き起こす「重症筋無力症」とは

じゅうしょうきんむりよくしょう



Hospital
ほすぴた
ルポ 73
Reportage

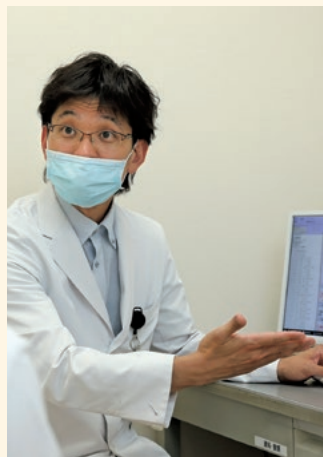
眼や手足の筋肉に力が入らない、疲れやすいといったその症状、単に年齢のせいにしがちですが、実は思わぬ疾患が潜んでいる可能性があり、放置していると症状が悪化し、命に関わることもあります。今回は、4月に岡谷市民病院に着任した脳神経内科の上野医師に、重症筋無力症についてお話をうかがいます。

―岡谷市民病院に着任しての感想は―

岡谷市民病院は、急性期病棟はもちろん、リハビリテーションが行える回復期リハビリテーション病棟、地域包括ケア病棟や療養、緩和ケア病棟など多彩な機能を有しており、患者さんに様々な選択肢を用意できる病院だと感じています。

―重症筋無力症とは―

自己免疫疾患のひとつで、神経と筋肉のつなぎ目である神経筋接合部において、自己免疫によって神経からの指令が筋肉にうまく伝わらず、体に十分な力が入らなくなる疾患です。アセチルコリンという神経伝達物質が筋肉の表面にある受容体と結合することで、



筋肉が収縮し体を動かすのですが、重症筋無力症では、免疫機能に異常が生じて作られた抗体がアセチルコリンの結合を阻害するため、筋肉が十分に収縮せず、筋力の低下を引き起こします。厚生労働省が定める難病に指定され、人口の高齢化や検査技術の発達に伴い、患者数は年々増加傾向にあります。好発年齢は早くして10歳頃からで、男女ともに50歳以上で発症する人が多く見られます。

―筋力の低下がもたらす症状は―

初期症状の多くは、眼瞼下垂（まぶたのたるみ）や複視（物が二重に見える）など眼筋に症状が現れるのが特徴で、喉周りの筋力も低下しやすく構音障害や嚥下障害がみられることもあります。強い痛みを伴うような症状はありませんが、症状が進行し全身の筋肉まで及ぶと、手足を思うように動かせず日常生活に支障が出るほか、重症化すると呼吸筋が麻痺して呼吸困難に陥るなど、命に関わることもあります。このほか、筋肉が疲労しやすく（易疲労性）、一日の中で症状に波があるのも特徴です。

―どのような治療法がありますか―

薬物療法が中心で、初期症状に対してはアセチルコリンが分解されるのを防ぐ薬を投与し、神経筋接合部における指令の伝達を促します。症状が全身の筋肉まで及ぶ場合は、経口ステロイドや免疫抑制剤を投与し、自己免疫の病態を改善する治療を行います。

最近では、抗体が繰り返し再生するメカニズムを止める薬が開発され、中でも今年4月に製品化された皮下注射用製剤は岡谷市民病院が日本で初めて使用し、新たな治療選択肢として注目されています。

―誰にでも起こりうる疾患ですか―

免疫機能になぜ異常が起きてしまうのか、全容はいまだに分かっていないため、現時点では誰にでも起こりうる疾患だと思います。難病に指定されている上、「重症」と名前が付いていることから恐ろしい疾患と思うかもしれませんが、現在では治療法が進歩しており、治療後の経過も良好で、重症化しても早期に治療を開始できれば日常生活を取り戻すこともできます。早期発見、早期治療が大切なので、気になる症状があれば、脳神経内科など専門の診療科のある病院を受診し、早めに診断を受けましょう。

―市民のみなさんへひとこと―

阿吽の呼吸というのは、より信頼関係が醸成されたなかでできるものと考えています。まだ着任したばかりですが、周りを知らない人が大半だと思いますが、周りから信頼され、私もみなさんを信頼して診療ができるような関係を築いていきたいと思っています。

問合せ ● 岡谷市民病院

☎23-8000

脳神経内科 上野 晃弘 医師

奈良県立医科大学医学部を卒業後、信州大学医学部附属病院などを経て、令和6年4月に岡谷市民病院に着任。脳神経内科医長。休日は、子どもたちと過ごすことが多く、公園など子どもたちが伸び伸びできるような場所へ出かけている。子育てを通して、今は自身に必要な考え方や体力など、得ているものが趣味になっている。

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18年、「令和3年8月大雨災害」から3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、市長より防災行政無線によるメッセージを放送します。



「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…6月29日(土)～7月25日(木)

場所…市立岡谷図書館

▶ 災害パネル展

期間…7月17日(水)～23日(火)

場所…イルフプラザ1階

問合せ●危機管理室(内線1594)

「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

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-p.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。

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

日ごろからの健康管理で体調チェック

- 暑さバテしないように、朝食を食べる、睡眠を十分とるなど、体調づくりをする(熱中症の発生にはその日の体調も影響します)
- 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



暑さを避ける

- 換気扇や窓の解放により換気を十分にします
- 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
- すだれやカーテンなどで直射日光を避ける
- 暑い日や時間帯は無理な外出は避ける
- 涼しい服装にする



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)。普段の水分補給は水か麦茶を飲み、汗をたくさんかいたときは、塩分も一緒に補給する。



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
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)

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6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

新しい保険証は黄色で、原則として令和7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（主として今年度76歳または81歳になる被保険者）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)／歯科健診：長野県後期高齢者医療広域連合 ☎026-229-5320 保健事業室

お知らせ

国民健康保険に加入しているみなさんへ

▶ 令和6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月中旬発送予定)

今年度は税率を改定しました。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(空色→うぐいす色)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、個人番号がわかるもの

※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の保険証登録をご検討ください

法改正に伴い、12月2日から現行の健康保険証は発行されません。8月から発行される健康保険証は令和7年7月31日までは使用できますが、12月2日以降は新しく発行されませんので、マイナ保険証への移行をご検討ください。登録の方法など、詳しくは厚生労働省Webサイトをご覧ください。

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6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」をご覧ください。

問合せ●介護福祉課(内線1279)

こちらから▶



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月中旬に郵送します。

▶ 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 — 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28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。

測定日時…7月28日(日) 午後2時

QRコードからの報告はこちら▼

結果報告期限…8月1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)。



問合せ●環境課(内線1445・1446)

環境

「その他プラスチック」は、分別してごみから資源に!

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。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!

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

燃やすごみ	差額	その他プラスチック
45ℓ1袋 -85円	(手数料) 60円	45ℓ1袋 25円

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1448)

健康

国保特定健診・後期高齢者健診を受けましょう

生活習慣病やメタボリックシンドロームを早期に発見し、健康を維持しましょう

実施期間…11月30日(土)まで

▶お手元に受診券(国保:青色、後期高齢者:オレンジ色封筒)がない人は、受診券の申し込みが必要です。

休日健診のご案内(無料) 平日の受診が難しい人に

「国保特定健診」とあわせて「後期高齢者健診」も実施します。また、受診者全員に歯科健診も行います。

日時…9月8日(日) 午前8時~11時(15分単位)

場所…保健センター 1階 研修室

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…7月26日(金) 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。8月9日(金)締切。(定員になり次第締切)
※今後の休日健診の詳細は、広報おかやなどでお知らせします。

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)

環境

緑のカーテンコンテスト
みなさんの育てた
緑のカーテンを募集します

緑のカーテンは植物の光合成の作用で地球温暖化を防止すると同時に、花や実を楽しめます。花いっぱいカーテンや、配置に工夫をこらしたカーテンなど、みなさん自慢の「緑のカーテン」を募集します。



前回コンテスト 一般の部 最優秀賞

最優秀賞にはオカヤペイ5,000ポイント贈呈! ふるってご参加ください。

募集期間…7月1日(月)~10月31日(木)

対象…令和5・6年度に市内で育てた緑のカーテン

応募資格…一般の部:個人住宅/学校の部:小中学校/企業・団体の部:企業や団体、高校など

応募方法…応募用紙に必要事項を記入のうえ、環境課窓口、または郵送などによりお申し込みください。詳しくは市ホームページをご覧ください。



こちらから▶

問合せ●環境課(内線1445・1446)

information — 今月のお知らせ —

勤労青少年ホーム(わーくピア岡谷) 夏期講座 受講生募集

対象…市内在住・在勤の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講座500円の追加負担で受講できます。

受講料…①・②1,000円、③～⑥1,150円(保険料込)

申込み…7月2日(火) 午前9時から受付(先着順、定員になり
次第締め切り)。受付は窓口のみ(電話申込み不可)、受講

者本人が受講料を添えてお申し込みください(年齢確認ので
きるものを持参)。7月11日(木)午後9時締切。

※対象外の人は7月4日(木) 午後6時から受付開始。必ず
電話にて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名以下の場合は、その講座は行いませんので、
ご了承ください。

講座名	期 間	時 間	講 師	定員	会場
①楽しく学ぶ中国語会話	7月17日～9月4日(8/14休み) [水曜・全7回]	午後7時～8時30分	台湾出身 王崇娟さん	15名	講習室
②外国人講師と楽しい英会話(中級編)	7月18日～9月5日(8/15休み) [木曜・全7回]	午後7時～8時30分	エー・トゥー・ゼット Nino Albertさん	15名	講習室
③ピラテス	7月22日～9月9日(8/12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	25名	体育室
④ビューティー・パワーヨガ	7月16日～9月3日(8/13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	体育室
⑤簡単ヒップホップダンス&ストレッチ	7月18日～9月5日(8/15休み) [木曜・全7回]	午後7時30分～9時	インストラクター Eriさん	20名	体育室
⑥ZUMBA(ズンバ)	7月19日～9月6日(8/16休み) [金曜・全7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

健康

「ねこまめ先のぴんぴんキラリ☆教室」の一部教室を再募集します
秋から冬に始められる運動教室に参加してみませんか！

春に募集をした教室に若干の空きが出ています。春の
応募時に迷ってしまい応募できなかった人、畑仕事が落
ち着いた人、チャンスです！寒い季節にお家で過ごすのも
よいですが、教室に出かけることで仲間と一緒に運動す
ることができ、栄養・口腔・認知症予防について学ぶこ
ともできます。

体を動かす機会が減る秋冬にこそフレイル予防し、元
気でいきいきとした生活をめざしましょう！

対象…令和6年12月31日までに65歳以上になる人(事業
対象者、要支援・要介護認定者は除く)

定員…各教室若干名

申込み…7月1日(月) 午前8時30分からお電話でのみ受
付。介護福祉課までお申し込みください(定員になり次
第締め切り)。7月19日(金)午後3時締切。

※参加が決まった人には、各事業所から参加案内のお電
話をします。(市役所から電話をすることはありません)

参加無料！

問合せ●介護福祉課(内線1286)

【再募集教室】

●いきいきノルディック教室(全12回) …送迎なし

(会場：やまびこスケートの森 運動強度：★★★)

内容：ノルディックウォーキング など

9月教室：9月3日(火)～11月19日(火)

●やまびこよくばり教室(全12回) …送迎なし

(会場：やまびこスケートの森 運動強度：★★★★)

内容：マシントレーニング、有酸素運動 など

①9月教室：9月9日(月)～11月25日(月)

②12月教室：12月9日(月)～3月3日(月)

●あさがお姿勢改善教室(全6回) …送迎あり

(会場：諏訪湖畔病院 メディカルフィットネスあさがお 運動強度：★★)

内容：ピラティス、マシントレーニング など

10月教室：10月1日(火)～11月5日(火)

●あさがおコンディショニング教室(全6回) …送迎あり

(会場：諏訪湖畔病院 メディカルフィットネスあさがお 運動強度：★)

内容：ヨガ(低強度)、バランストレーニング など

11月教室：11月19日(火)～12月24日(火)

※詳細は、市ホームページをご覧ください。



こちらから▶

information — 今月のお知らせ —

お知らせ

ecoポップふれあいフェスを開催します！

岡谷市、諏訪市、下諏訪町の燃や
すごみの焼却施設「諏訪湖周クリーン
センター（愛称：ecoポップ）」で、イ
ベントを開催します。当日は、子ども
縁日や工作ワークショップ、諏訪湖
周クリーンセンターの施設見学、えこ
ぼんとの記念撮影などを行います。

詳しくは湖周行政事務組合ホーム
ページをご覧ください。

日時…7月21日(日) 午前9時～正午
場所…諏訪湖周クリーンセンター



マスコットキャラクター
えこぽん



問合せ●湖周行政事務組合 ☎78-1090

お知らせ

武井武雄生誕130年記念
サイクリングイベント
JAZOO MANIA 開催！



今年は、岡谷市が誇る童画家 武井武雄の生誕130年
のメモリアルイヤー。武井武雄は自転車愛好家で、自転車
の遠乗りイベント「JAZOO MANIA」を主宰していました。そこで、
このお祝いの年にJAZOO MANIAを復活し、諏訪湖周をまわるサ
イクリングイベントを開催します。参加者には記念Tシャツをプレゼン
ト。一緒に諏訪湖を走り武井武雄生誕130年を盛り上げましょう！！

日時…7月27日(土) 午前9時～

内容…イルフ童画館をスタート。自転車で諏訪湖を一周します。

※レンタルサイクルを事前予約した人は、午前8時40分までに岡
谷駅前観光案内所にお越しください。

参加費…1,000円（自転車をレンタルする場合はレンタル料別途。シ
ティサイクル500円・マウンテンバイク1,000円）

対象…小学校3年生以上（小・中学生の参加には保護者が同伴）

定員…25名（先着順）

持ち物…自転車、飲み物（マイボトル推奨）、ヘルメット

申込み…イベント、レンタサイクルともにQRコードからお
申し込みください。7月12日(金)締切。



●本事業は「長野県地域発元気づくり支援金」を活用した事業です。

問合せ●ブランド推進室（岡谷蚕糸博物館内） ☎23-3489

お知らせ

市長と語る
「まちづくりふれあいトーク」

「まちづくりふれあいトーク」は、これ
からのまちづくりについて市長が市民の
みなさんへ説明を行うとともに、みなさ
んからの思いやご意見などを一緒に語
り合う機会です。どの会場でも自由に
参加できますので、ご都合のよい会場
にご参加ください。

時間…午後7時～



開催日	会場
7月3日(水)	間下区民センター
7月8日(月)	今井区公所
7月9日(火)	橋原公所
7月10日(水)	小坂公民館
7月17日(水)	西堀区公所
7月18日(木)	岡谷区公所
7月19日(金)	小尾口区公民館
7月22日(月)	小口区民センター
7月24日(水)	中村区民センター

開催日	会場
7月29日(月)	上浜公民館
7月30日(火)	小井川平成会館
7月31日(水)	下浜区民センター
8月2日(金)	中屋区公民館
8月5日(月)	駒沢公民館
8月6日(火)	鮎沢区公所
8月7日(水)	新屋敷会館
8月8日(木)	新倉区公所
8月9日(金)	三沢コミュニティ施設

問合せ●秘書広報課(内線1366)

お知らせ

介護予防講演会
「脳を鍛える活脳トレーニング」

「最近、人の名前が思い出せない」「忘れっぽくなった」という
ことはありませんか？年齢とともに脳が衰えることは仕方がない
ことですが、脳も筋力と同じく鍛えれば強くすることができます！
脳を若返らせるためにはどんなことが有効なのか、最新の脳科
学から導き出された効果的な脳トレーニングについて、ユーモ
アを交えてお話いただきます。（手話通訳・要約筆記あり）

日時…8月23日(金) 午後1時30分～3時（開場：午後1時）

場所…カノラホール 小ホール

講師…諏訪東京理科大学 教授 篠原 菊紀さん

プロフィール：茅野市出身。東京大学教育学部健康教育
学科卒業後、東京大学大学院教育学研究科健康教育
学専攻博士課程を修了。現在は、公立諏訪東京理科大
学情報応用工学科教授、人システム研究所長、茅野市
縄文ふるさと大使としても活躍中。



※駐車場の台数が限られているため、
公共交通機関や乗り合わせでお出か
けください。

※満席になった場合、モニ
ターで視聴していただく
場合もあります。詳しくは▶



聴講無料

申込み不要

健康ポイント対象事業
Okaya Pay
50ポイントもらえます

問合せ●介護福祉課(内線1286)

information — 今月のお知らせ —

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3日(水)・17日(水) 午後2時～5時30分

場所…カルチャーセンター

相談無料

申込み不要

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6年度分の「免除」・「猶予」申請は、7月1日(月)から
市民生活課にて受付を開始します。

詳しくはこちら▶



●「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 / 市民生活課(内線1158)

令和6年度からスタートした計画の一部を紹介します

第4次 岡谷市健康増進計画

【基本理念】 健やかで心豊かに生活できるまち

【計画の目標】 「健康寿命の延伸」をめざして

【特徴】

すべての市民が主人公として輝くことができ、笑顔と元気があふれる岡谷市をめざすため、市民一人ひとりが主体的に健康増進に取り組み、いつまでも健康で生きがいのある生活を送ることができるよう、健康寿命の延伸をめざして、みんなで健康づくりを推進する計画です。

年代や生活スタイル、心身の状況などの特性を踏まえ、一人ひとりが自分にあった健康づくりに取り組めるよう、分野ごとに基本目標を定めています。重点分野ごと「実践の心得」をワンフレーズでわかりやすく紹介していますので、ぜひご活用ください！

カラダにいいこと、
どんどん積み立て健康貯金！
健康に良い行動を選択・積み立てて
疾病予防と健康増進、介護予防、
社会環境を改善！

岡谷市健康増進計画
マスコットキャラクター
たいこちゃん



詳しくはこちらから▶



問合せ●健康推進課(内線1164・1177)

第2次 岡谷市商業活性化計画

【商業将来像】

人が集い、くらしに彩りと潤いがあふれ、「楽しい」があるまち

【基本目標】

- 1 岡谷市内事業所数(卸売、小売業等) …960事業所
- 2 岡谷市内の年間販売額(卸売、小売業等) …1,355億円
- 3 市民満足度(市の商業振興施策に対する満足度) …20%

【特徴】

事業者や商業関係者、商工会議所、行政が一体となり、3つの基本戦略を柱とした9つの重点施策を、それぞれが主体性をもって取り組み、商業振興の考え方や方向性を明確化し、中長期的な岡谷市の商業活性化を図ることを定めた計画です。

商業将来像のキーワード

お買い物するなら岡谷、楽しむなら岡谷
お店を出すなら岡谷、お店を続けるなら岡谷

市民のみなさんも、市内商業の振興にご協力ください。

詳しくはこちらから▶



問合せ●商業観光課(内線1453)

健康ひと回メモ

No.561

梅雨時から夏に多い食中毒

ノロウイルスなどの「ウイルス性食中毒」が冬に多いのに対し、高温多湿となる6月ごろから急増するのが「細菌性食中毒」です。

多い原因菌とその特徴

カンピロバクター…少ない菌数でも発症。加熱不良の食品（鶏肉や牛生レバーなど）が原因となります。潜伏期間は2～5日間。

サルモネラ菌…卵や食肉の加熱不足や生食が原因。腹痛・嘔吐・下痢のほか、高熱を引き起こします。潜伏期間は6～72時間。

ブドウ球菌…原因食品は肉・卵・乳製品・おにぎり・菓子類と多岐にわたり、要注意。潜伏期間は平均3時間。

腸管出血性大腸菌…少ない菌数でも発症。汚染された生野菜や加熱不足の食肉が原因。毒素により出血性大腸炎を引き起こし、場合によっては重篤な症状を伴います。潜伏期間は3～8日間。

ウエルシュ菌…カレーや煮込み料理など、大鍋で大量に調理し、作り置かれていた食品が原因。潜伏期間は6～18時間。

細菌性食中毒予防の三原則

予防の三原則は、「つけない」「増やさない」「やっつける」です。次のよ

うな対策を心がけ、食中毒を予防しましょう。

・食品を購入する際、魚や肉類などの冷蔵食品や冷凍食品は最後にする。

・手洗いをしっかりとる。手や指に傷がある場合は、使い捨て手袋を適切に利用する。

・料理で使う食材は低温で保管する。ただ、冷蔵庫内でも長期保管はできるだけ避ける。

・惣菜やお弁当などの調理済み食品も、室温で2時間以上放置しない。まな板、包丁、ふきんなどは、しっかりと洗浄し、熱湯や漂白剤で殺菌する。

・食品の中心部までよく加熱する。

・調理後の料理は時間を置かずできるだけ早めに食べきる。食べきれないときは、箸をつける前に別の容器に取り分け、冷ましてから冷蔵庫に入れる。

・作り置き料理を食べる場合、十分に加熱する。

食中毒は抵抗力の弱い子どもや高齢者だけではなく、だれにでも起こります。食中毒の予防と同時に、もしかかっても重症化しないよう、抵抗力をつけておくことも大切です。バランスの良い食事・適度な運動・休養を心がけましょう。

（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11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18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32回 やまびこフェスティバル

日時…7月27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 ほか
(一部変更になることがあります。)

※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。

▶第10回 やまびこ親子ふれあい自然体験会(要申込み)

日時…8月4日(日) 午前9時30分～午後2時30分

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、昼食、水筒、帽子

●作業のできる服装でお越しください(サンダル、ヒールの靴は不可)。

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

受付期間…7月3日(水)～16日(火)

※土・日・祝日を除く

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、または墓地を新規購入したい人で、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、別に住所のある世帯主を管理人に決めてください。

※法人は、市内に主たる住所を有するものに限ります。

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。

問合せ●市民生活課(内線1171)

問合せ●やまびこ公園管理事務所 ☎22-6313