

information — 今月のお知らせ —

温泉スタンド感謝デーを開催します～岡谷温泉で心も体もホットに！～

岡谷温泉は「弱アルカリ性単純温泉」。汚れや古い角質を落とす美肌の効果があり、諏訪湖ハイツ、ロマネットの浴場ほか、温泉スタンドで購入して自宅で楽しむこともできます。ぜひ、お得なこの機会に温泉スタンドをご利用ください。

温泉スタンド感謝デー

12月5日(木)～7日(土)

温泉メタル10枚の購入で、さらに2枚プレゼント! (1世帯20枚まで)

※温泉スタンドの給湯には専用の温泉メタルが必要です。下記販売場所で購入してください。また、温泉メタルの払戻しは行いません。必要な枚数を購入してください。

※利用には、持ち帰り用のポリタンクなどをご持参ください。

●温泉スタンド営業時間

11月～4月…午前10時～午後9時/5月～10月…午前8時～午後9時

※5月～10月の毎週金曜日は、メンテナンスのため午前10時～午後9時の営業

●温泉メタル販売料金…200L用:100円、300L用:150円

●温泉メタル販売場所(土日休みの場所あり) ※右図参照

- 市役所水道課 ●湊・川岸・長地支所 ●市民総合体育館
- JA信州諏訪田中線センター ●早川酒店 ●諏訪湖ハイツ

スタンドから出てくる温泉は約45℃の適温です。水で薄める必要がないため100%源泉で入れます。寒い冬は岡谷温泉で心も体も芯から温まり、お肌つるつるの効果をお楽しみください。



販売容量が入るポリタンクをご用意ください。



問合せ●水道課(内線1422)

冬場の水道管の凍結に気をつけましょう

気温が氷点下になると外の水道管が凍結して破裂するおそれがあります。給水管や蛇口に凍結防止帯(凍結防止ヒーター)を巻いて水道管を保温しましょう。

『コンセント差込を忘れずに!』

●建物内でも凍結します

留守が続くと、家のなかも外気と同じくらい冷え込みます。不在が続く場合は不凍栓を閉め、水抜き処理を行いましょう。また、長期間家を空ける場合は閉栓もご検討ください。

●水道管が破裂してしまったら…

すぐに不凍栓を閉めて「水道修理工事店」、または岡谷市上下水道指定工事店へ連絡してください。(16・17ページのカレンダー参照)

メーター周辺の除雪をお願いします!

メーター検針はメーターボックスを開けて行います。ボックスが開閉できるように、ボックス周辺の雪かきをお願いします。

◆漏水してしまったら、お早めに指定工事店に修理の依頼を!

修理費用は依頼者の負担となりますが、修理後、申請により上下水道料金を減免できる場合があります。ただし、自身で修理した場合や、岡谷市上下水道指定工事店以外で修理した場合、また減免金額が小額の場合は、減免の対象になりませんのでご注意ください。

問合せ●水道課(内線1416・1417)

◆貯水槽の管理を適切に!

ビルやマンションなどの高い建物では、水道水を貯水槽(受水槽・高架水槽など)に貯めてから給水しています。貯水槽内の水質や施設の管理は、貯水槽設置者の責任となります。管理が不十分だと建物内の水道水が汚染されるおそれがありますので、適切な管理をお願いします。

1. 貯水槽の清掃
2. 貯水槽の定期点検の実施
3. 水質検査の定期的実施

◆水道管の管理点検を!

給水管は、水道本管分岐から蛇口までが個人の所有財産です。漏水などに注意して、日常の点検をお願いします。

- メーターボックスの上に物を置かないでください。
- 不凍栓や蛇口の半開きは、使用水量の増加となり、不要な水道料金を負担することになります。
- 鉛製給水管は、現在、住宅建築などに使用されていませんが、昭和63年ごろまでは宅内の配管の一部に使用されていました。鉛製給水管を使用している健康上支障はありませんが、より安心してご利用いただくため、朝一番の使用や旅行などで長時間使わなかった場合は、バケツ一杯程度を飲み水以外にお使いください。なお、赤水が発生するなど給水管の腐食が著しいと思われる場合は、岡谷市上下水道指定工事店に相談してください。

問合せ●水道課(内線1426)

年末年始の業務案内

年末年始の市役所業務は

12月28日(土)から1月5日(日)までお休みです。

施設ごと閉館日や時間が異なりますので
確認のうえお出かけください。

各施設の閉館日は下表のとおりです。

○…営業 休…休み △…短縮営業

施設名	電話番号	26日(木)	27日(金)	28日(土)	29日(日)	30日(月)	31日(火)	1日(水)	2日(木)	3日(金)	4日(土)	5日(日)	6日(月)
市役所	23-4811	○	○	休	休	休	休	休	休	休	休	休	○
イルフプラザ出張所	21-7110	○	○	○	休	休	休	休	休	休	○	○	○
岡谷市観光案内所	75-1107	○	○	○	休	休	休	休	休	休	○	○	○
岡谷市民病院 ※1	23-8000	○	○	休	休	休	休	休	休	休	休	休	○
諏訪湖ハイツ	24-2290	○	○	○	休	休	休	休 ※2	休	休	○	○	○
ロマネット	27-6080	○	○	○	△※3	○	△※3	△※3	△※3	○	○	○	○
カノラホール	24-1300	○	○	○	休	休	休	休	休	休	休	休	○
イルフ童画館 ※4	24-3319	休	休	休	休	休	休	休	休	休	○	○	○
岡谷美術考古館	22-5854	○	○	○	休	休	休	休	休	休	○	○	○
岡谷蚕糸博物館 ※5	23-3489	○	○	○	休	休	休	休	休	休	○	○	○
テクノプラザおかや	21-7000	○	○	○	休	休	休	休	休	休	○	○	○
太鼓道場 鼓鳴館	22-6663	○	○	○	休	休	休	休	休	休	○	○	○
勤労青少年ホーム・勤労会館	23-2201	○	○	○	休	休	休	休	休	休	○	○	○
湖北火葬場 湖風苑	22-2014	○	○	○	○	○	○	休	休	休	○	○	○
カルチャーセンター	24-8401	○	○	○	休	休	休	休	休	休	○	○	○
こどものくに	24-8403	○	○	○	休	休	休	休	休	休	○	○	○
図書館	22-2031	○	休	○	休	休	休	休	休	休	○	○	休
市民総合体育館	22-8800	休	○	休	休	休	休	休	休	休	○	○	○
市宮庭球場 ※6	22-8800	休	休	休	休	休	休	休	休	休	休	休	休
市民水泳プール	23-6820	休	○	休	休	休	休	休	休	休	休	休	休
やまびこ国際スケートセンター ※7	24-5210	無休 (31日は午前8時～午後5時、1日は午前10時～午後5時の営業)											

※1 岡谷市民病院：休院日も救急外来の受け入れは通常どおり

※2 諏訪湖ハイツ：1日は元旦朝風呂…午前7時～正午

※3 ロマネット：29日は朝風呂休館で午後1時開館、31日は午後7時閉館(受付は午後6時30分まで)、1日・2日は午後9時閉館(受付は午後8時30分まで)

※4 イルフ童画館：工事に伴い1月3日まで休館

※5 蚕糸博物館：(株)宮坂製糸所は12月28日～1月5日まで休業

※6 市宮庭球場：工事に伴い1月10日(予定)まで休場

※7 やまびこ国際スケートセンター：天候などにより滑走できない場合があります。

information — 今月のお知らせ —

募集

納税通知書送付用封筒に
広告を掲載しませんか

税務課では、来年度の市県民税、固定資産税・都市計画税、国民健康保険税の納税通知書送付用封筒への有料広告を募集します。ぜひご応募ください。

規格・数量…窓あき封筒(縦12cm×横23.5cm) 28,500枚、
広告枠(縦8.5cm×横5cm)：4枠

掲載料…1枠 35,000円

使用期間…令和7年4月から約1年間(封筒がなくなるまで)

応募方法…税務課に備え付けの募集要項と申込書によりご応募ください。市ホームページからダウンロードもできます。

応募締切…12月9日(月)

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。社会問題に関する主義主張。美観風致を害するものなど。

※インボイス対応しています。



詳しくはこちらから▶

問合せ●税務課(内線1135・1137)

お知らせ

12月は滞納整理強化月間
滞納はルール違反です!!

税金は、わたしたちの安全・安心な生活を支える貴重な財源です。市では、施策実現のため少しでも多くの税収を確保することを重点課題のひとつに掲げ、行政サービスの受益と負担の公平性を確保するとともに、納税意識の高揚と収納率の向上をめざした取り組みを行っています。

【税金の滞納への対応】

市では、税金が納期限内に納付されない場合、督促状や催告書を発送しますが、それでもなお納付されない場合は、法の規定による財産調査を実施し、財産の差押などを行い、換価して滞納税へ充当します。

令和5年度は、124件の差押などを実施し、約980万円を徴収しました。

【年末の納税相談窓口を開設します】

納税や納税相談のための夜間の窓口を開設します。

日時…12月3日(火)・5日(木) 午後6時～8時

場所…市役所1階 税務課

問合せ●税務課(内線1137～1139)

お知らせ

「国民健康保険税」、「後期高齢者医療保険料」、「介護保険料」の
納付回数の変更(暫定賦課の廃止)について

令和7年度から「国民健康保険税」、「後期高齢者医療保険料」、「介護保険料」を納付書または口座振替で納付する人については、暫定賦課(注)を廃止し、本算定賦課のみを行う方式に変更します。

納付回数が下記のとおり変更になりますので、ご確認のうえ、納付いただきますようお願いいたします。

(注) 暫定賦課…前年中の所得がまだ確定しない時期(4月～6月)に、前年度の税額や保険料を基に仮の額を算定する賦課方法。

■「特別徴収」について

年金天引きにより保険税・保険料を納めている人(特別徴収)の納付回数は、これまでと変更ありません。

※徴収時期はこれまで通り、年金支給月(4月・6月・8月・10月・12月・翌2月)の、原則として15日です。

●令和6年度まで(納期：12期 納付開始月：4月)

4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
暫定賦課税額・保険料			本算定賦課税額・保険料								
決定時期 1回目：4月、2回目：7月											

●令和7年度から(納期：9期 納付開始月：7月)

4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
廃止			本算定賦課税額・保険料								
決定時期 7月											

年12回納付



年9回納付

※1年間に納付する金額は同じ

問合せ●医療保険課 国保担当(内線1187) / 医療保険課 医療担当(内線1175) / 介護福祉課 介護保険担当(内線1269)

お知らせ

就活初め! 諏訪地域企業研究会を開催します



ギフト券プレゼントなど
来場者特典あり!



地元就職に向けて、学生のみなさんを対象とした企業研究会を開催します。保護者のみなさんは、子どもさんや、お知り合いにご案内ください!

また、就活前に役立つセミナーも開催しますので、ぜひご参加ください。

日時…1月6日(月) 午後0時30分～4時(受付:午後0時15分～)

場所…イルフプラザ3階 カルチャーセンター

対象…大学(院)、短大、専門学校、高校在籍の学生、既卒約3年以内の人

●対人関係が楽になる!感情のナビゲートセミナー(午後0時30分～1時50分)

～自分の感情と上手な付き合い方を学んで、就活を楽しく成功させよう～
就活時の自身の感情のコントロールや、ストレス軽減・他者との関係構築など、就活だけでなく、今後働くうえでも役立つスキルを学んでみませんか。

※セミナーは定員があります。事前にお申し込みください(参加特典あり)

●企業研究会「企業ブース訪問」(午後2時～4時)

諏訪地域の多様な職種85社が参加予定。企業の若手社員や採用担当者から、働くことや就活のことなど、直接聞けるチャンスです。

2025年 1/6 (月) 12:30～16:00 (12:15～受付)

会場: イルフプラザ3Fカルチャーセンター

対象: 高校生、専門学校生、短大生、大学生等全学生
おび卒業後3年以内の方
イベント詳細とお申し込みはこちら→

※対人関係が楽になる!感情のナビゲートセミナー
☆企業ブース訪問(14:00～)

詳しくはこちらから▼



参加無料

当日参加可

企業ブース訪問からでも参加可

服装自由
私服でご来場ください

問合せ●工業振興課(テクノプラザおかや内) ☎21-7000

お知らせ

【至急】二十歳を祝う会(旧成人式)の申し込みをお願いします

「二十歳を祝う会」に参加を希望していて、まだ申し込みが済んでいない人は、参加案内通知を参考に、至急申し込み手続きをしてください。なお、通知が届いていない場合や、申し込み方法がわからない場合はお問い合わせください。

期日…1月12日(日)

時間…受付:午後1時30分～/式典:午後2時～

記念撮影:午後2時50分～

場所…カノラホール 大ホール

対象者…平成16年4月2日から平成17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



問合せ●生涯学習課(イルフプラザ3F) ☎24-8404

お知らせ

雪かきにご協力ください!

市では、降雪時に全ての市道の除雪をすることはできないため、シルキーバスの運行経路など、幹線道路を中心に除雪を行っています。除雪路線となっていない地域の道路の除雪に、市民のみなさんの参加・協力が必要となります。

- ご自宅周辺や道路の雪かきにご協力ください。
- 道路除雪作業後、玄関先に残った雪の片付けにご協力ください。
- 水路や側溝に雪を捨てないでください。
- 道路への雪出しをしないでください。

【雪捨て場】

- 今井西公園
- 岡谷湖畔公園
- 湊四丁目
- 川岸スポーツ広場駐車場



※除雪路線、雪捨て場などに関する詳細は、来月号でご案内します。

問合せ●土木課(内線1322)

information ー 今月のお知らせ ー



年末年始のごみ・資源物の収集・持ち込み受付の日程をご確認ください

12月29日から1月3日はごみ・資源物の収集はありません。ごみ・資源物の収集定位置に出さないようにお願いします。1月4日から収集を再開します。持ち込みについては下表のとおりとなりますので、ご注意ください。
 また、年末年始は家族などが集まり、ごみもたくさん出ると思います。分別についてみんなで改めて考えていただき、燃やすごみの中に混ざっている資源物を減らすようお願いいたします。

○…営業 休…休み △…短縮営業

収集	ごみ・資源物	29日(日)	30日(月)	31日(火)	1日(水)	2日(木)	3日(金)	4日(土)
ごみ・資源物		休	休	休	休	休	休	○
持ち込み	燃やすごみ 諏訪湖周グリーンセンター 内山4769-14 ☎78-1590 (諏訪湖ハイトラスト) 受付時間:平日午前8時30分~午後4時 土曜日は正午まで	休	○	休	休	休	休	△
	埋立ごみ・草枝 (株)アイ・コーポレーション 神明町4-10-1 ☎0120-54-1656 受付時間:午前9時~午後4時	○	○	休	休	休	休	○

分別についての問合せ●環境課(内線1447・1448) / 持ち込みに関する問合せ●各持ち込み先まで



お知らせ 特殊詐欺を防ぐポイントを押さえよう

市内において、息子などをかたる「オレオレ詐欺」や、身に覚えのない料金を請求される「架空料金請求詐欺」といった、「電話でお金詐欺(特殊詐欺)」による被害が多発する極めて深刻な状況が続いています。また最近では、SNSなどを使用した「投資詐欺」・「ロマンス詐欺」・「副業(タスク型)詐欺」など、巧妙な手口による若年層への被害が急増しています。被害にあわないためのポイントを押さえ、金銭をだまし取られることのないよう注意しましょう。



SNS型投資詐欺

SNS等を介して、投資をすれば利益が得られるものと誤信させ、投資アプリ等に誘導するなどし、投資金や利益の出金手数料名目などで金銭をだまし取る詐欺の事です。

- 投資先が実在しているか・国の登録業者かどうか(金融庁のウェブサイトを確認!)
- 「必ず・絶対・確実にもうかる」「あなただけ」といった文言に注意!(投資に必ず・絶対・確実はありません!)
- 投資を勧めている「著名人」がなりすましではないか(本人の公式サイトなどから確認!)
- 振込先の口座が個人名義、無関係の法人名義、振込のたびに変わるなど不審点はないか

SNS型ロマンス詐欺

SNS等を介して、恋愛感情や親近感を抱かせながら投資などに誘導し、交際の継続などを前提とした各種名目で金銭をだまし取る詐欺の事です。

- 面識のない相手から、SNSなどで突然メッセージが送られてきた
- 「直接会いたい」と言っても、さまざまな理由を付けて一度も会えない
- さまざまな理由をつけ、「投資」や「お金の話」が出たら要注意!



電話でお金詐欺(特殊詐欺)

【オレオレ詐欺】

- 在宅中でも常時留守番電話に設定
- ナンバーディスプレイ等の活用
- 電話番号非通知、知らない電話番号、国際電話番号などの着信拒否設定
- 迷惑電話防止機能付きの電話機や機器の活用
- 日ごろから家族との連絡を密にし、「電話でお金の話」が出たら、すぐに相談しましょう

【架空料金請求詐欺】

- 身に覚えのない電話やはがき、メールで利用料金などを請求されても無視! 副業など、もうかる話は要注意!
- スマートフォンなどに表示される、ウイルス感染の警告画面やサポートダイヤルは、詐欺を疑いましょう

問合せ●市民生活課(内線1166・1167)

お知らせ

障害者週間、知っていますか？ ～障がいのある人もない人も共に生きる社会へ～

12月3日から12月9日までは「障害者週間」です。長野県では、全ての県民が、障がいの有無によって分け隔てられることなく、相互に人格と個性を尊重し合いながら、支え合い、活かし合う社会の実現のため、「障がいのある人もない人も共に生きる長野県づくり条例(障がい者共生条例)」を令和4年10月1日に全部施行しました。

障がいは、誰にでも生じる可能性がある身近なものです。誰もが生き生きと暮らせる社会のために、お互いの困っていることに気づき、身近にできることを考えてみませんか。

物品
販売会



諏訪圏域の障がい者就労施設などによる物品販売会を行います。多種多様な商品を販売しますので、ぜひお越しください！
日時…12月2日(月)～6日(金) 午前10時30分～午後1時30分
場所…市役所 1階ロビー

ヘルプマーク・ヘルプカード

～配慮を必要としている人たちのために～

▶ヘルプマークとは…障がいや持病のある人のなかには、配慮や援助を必要としていることが、外見からはわからない人がいます。そうした人たちが、周囲の人たちから配慮や援助が得やすくなるよう携帯できるマークです。

折りたたみ式のカードです



ストラップ式なので、カバンなどにつけて使用できます



▶ヘルプカードとは…日常的に携帯することで、災害時も含めて周囲の人にどんな配慮が必要なのか、具体的に記載することができます。

配布対象(共通)…障がいのある人など、周囲から配慮や援助が必要などときに利用したい人

※社会福祉課の窓口で配布しています。詳しくは下記まで。

問合せ●社会福祉課(内線1221・1252)

お知らせ

「誰か」のことじゃない。 12月4日～10日は人権週間

12月4日から10日までは「人権週間」です。期間中、「特設人権相談所」を開設します。いじめや不登校、セクハラや性的差別から親子間・親族間のトラブルなど、ひとりで悩まずぜひご相談ください。秘密は堅く守ります。 ※相談無料・予約不要

	場所	期日	時間
岡谷市	諏訪湖ハイツ	12月4日(水)	午前10時 ～午後3時
諏訪市	諏訪市役所	12月4日(水)	
茅野市	茅野市役所	12月5日(木)	
下諏訪町	下諏訪町役場	12月5日(木)	
富士見町	富士見町コミュニティプラザ	12月5日(木)	
原村	原村中央公民館	12月10日(火)	

【人権についての相談はこちらまで】

みんなの人権110番…☎0570-003-110

子どもの人権110番…☎0120-007-110

女性の人権ホットライン

…☎0570-070-810

外国語人権相談ダイヤル

…☎0570-090-911

人権週間にあわせて、11月29日(金)～12月15日(日)の間、旧市庁舎をライトアップします。

問合せ●長野地方法務局諏訪支局 ☎52-2440

お知らせ

市営住宅 子育て世帯の入居を応援します

支援内容：通常の市営住宅には整備されていない、
ユニットバス・給湯器・網戸を完備！

募集期間…12月2日(月)～27日(金)

募集世帯…子育て世帯

※小学校修了前の子ども(胎児含む)を1人以上含む世帯

募集住戸…小萩K3市営住宅(3階・4階 3LDK)

募集戸数…2戸(応募多数の場合は、世帯状況などにより選考します。)

入居予定日…応相談

※詳しい募集案内や内覧

希望などは、下記まで

お問い合わせください。



イメージ

問合せ●都市計画課(内線1375)

information ー 今月のお知らせ ー

お知らせ 市道の冬期通行止めを実施します

冬期間の事故防止のため、通行止めを実施します。ご不便をおかけしますが、ご理解のうえ、ご協力をお願いします。
閉鎖期間…12月27日(金) 午後4時～3月31日(月) 午後2時 ※積雪の状況により期間が前後する場合があります。

【通行止めとなる道路】

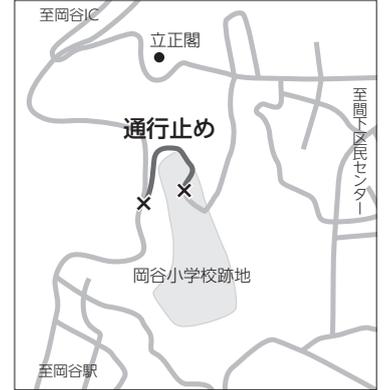
◆塩嶺王城パークライン
(市道岡谷683・739号線)



◆塩嶺展望台～石船観音付近、
旧中山道一部(市道岡谷625号線)



◆岡谷小学校跡地
(市道岡谷677号線)



問合せ●土木課(内線1315～1318)

お知らせ

長野県最低賃金が
改正されました

長野県内の事業場で働く全ての労働者に適用される「長野県最低賃金」が、令和6年10月1日から時間額998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。

支援(助成金)に関して
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

＊．＊．＊ カルチャーセンター ホリデイスクエア ＊．＊．＊
皆で楽しく踊ろう クリスマスダンスパーティー

社交ダンス学習グループ「岡谷イルフダンスの会」「ダンスサークル ワン・ツー・スリー」のメンバーによる、発表会を開催します。ワルツ、タンゴ、チャチャチャ、ジルバ、サンバ、パソドブレを解説付きで踊ります!そして、歩ける人ならだれでも踊れるマンボをお教えます!みなさんも一緒に踊りましょう♪

日時…12月14日(土)
午後1時30分～2時30分(予定)

場所…カルチャーセンター 催事場

鑑賞無料

申込み不要



問合せ●カルチャーセンター(生涯学習課) ☎24-8404



シルキーチャンネル

LCVデジタル12CH

ユーチューブライブ

12月の番組表

問合せ●秘書広報課(内線1364)

TVでの視聴にはチャンネルの初期設定が必要です。
詳しくは、LCV(☎0120-123-833)、または秘書広報課まで。

《放送内訳》朝5時から翌深夜2時まで、1時間プログラムを繰り返し放送しています。
※番組は変更になることがあります。

放送
番組

- しるくつきんぐ
- おかやっ子給食レシピ
- 運動不足を防ごう!お家でできるかんたん運動
- 岡谷市イベント情報 ほか

【市民投稿番組募集中!】

シルキーチャンネルでは市民のみなさんから寄せられた動画を放送しています。

健康ひと回メモ

No.566

梅毒について

最近、梅毒の感染が拡大しています。

梅毒は、「梅毒トレポネーマ」という、らせん形の細菌に感染して起こる性感染症です。梅毒トレポネーマは、感染者のおもに性器などの患部に多く存在し、性行為によって接触した粘膜や皮膚の小さな傷口から感染します。

全体では男性感染者の方が多く、20〜40歳代に多く見られます。しかし、最近では若い女性感染者の増加が目立ちます。

感染者の女性が妊娠していると、母体の胎盤を介して母子感染が起こる恐れがあります（先天梅毒）。先天梅毒は、流産や死産につながるほか、生まれた赤ちゃんにも肝臓や脾臓が腫れる肝脾腫や、発育障害などを引き起こすことがあります。

妊娠後に感染に気づいた場合でも治療は可能です。早期に受診しましょう。

梅毒には、感染からの期間により、おもに以下のような症状があります。

第1期 感染からおよそ3週間

性器など感染が起こった部位に硬いしこりや潰瘍などができたり、そけい部のリンパ節が腫れたりします。痛みやかゆみなどはないことが多く、口腔

内や直腸、女性の膣の中などでは、潰瘍やしこりができても気づかないこともあります。しかし、治療を受けない限り病原体は体内に潜伏し続けます。

第2期 感染からおよそ3か月後

感染から無治療で2〜3か月経つと、潜伏していた病原体が血流に乗って全身に広がり、手のひら、足の裏、背中、腹、腕、口腔内など全身の皮膚に、「バラ疹」と呼ばれるピンク色の発疹が多数現れます。

第1期と第2期は感染力が強く、人に感染させやすい非常に危険な時期なので、早めの受診が必要です。

第3期 感染からおよそ3年後

感染後、無治療でおよそ3年が経過すると、「ゴム腫」と呼ばれる弾力性のある腫瘍が皮膚や筋肉、骨などに生じてきます。症状が気になったら、すぐに医療機関を受診しましょう。

医療機関では、診察のほか血液検査（抗体検査のRPR法、TP法）などの検査を行います。治療は、ペニシリン系の抗菌薬を用いれば完治します。

気になる自覚症状があれば、かかりつけ医や、皮膚科、泌尿器科、婦人科など関連医療機関を受診し、相談してみてください。（岡谷市医師会）



健康

飲みすぎに気をつけよう! ~お酒の適量~

年末年始にかけて、お酒を飲む機会が増える時期です。飲みすぎると胃腸や肝臓に負担をかけるだけでなく、糖尿病、脂質異常、痛風などの生活習慣病を引き起こします。また、翌日への影響も気になります。

一人ひとりがお酒の適量を知り、節度ある飲酒を心がけて、おいしくお酒を楽しみましょう。

〈節度ある適度な飲酒量〉

厚生労働省が推進する「健康日本21」によると、「節度ある適度な飲酒量」は1日平均純アルコールで約20g程度とされています。休肝日を設けることも大切です。

- 女性や高齢者は、アルコールの分解速度が遅いため、飲酒量を控えることをおすすめします。
- 飲酒習慣のない人に対して、この量の飲酒を推奨するものではありません。

〈1日の飲酒量の目安〉

※純アルコール量 約20g程度（厚生労働省「健康日本21」より）



ビール	日本酒	ウイスキー
500mL (中びん1本)	180mL (1合)	60mL (ダブル)
アルコール度数5%	アルコール度数15%	アルコール度数43%

純アルコール量(g) = お酒の量(mL) × アルコール度数 ÷ 100 × 0.8
体がアルコールを分解処理するのに約4時間(※)かかります。

※体重60kgの標準的な成人男性の場合(アルコールの分解能力には個人差があります)

問合せ ● 健康推進課(内線1185)