

鳥居平やまびこ公園が 開園します！

日時…4月13日(日) 午前9時30分～

**プリンス&スカイラインミュージアムも
同日オープン！**

右上のチケットを持参の人は、4月13日(日)のみ入館無料です。
※そのほか、詳しくはホームページをご覧ください。

問合せ●やまびこ公園管理事務所 ☎22-6313



第72回 塩嶺小鳥バス

専用の往復バスが運行され、早朝の「塩嶺小鳥の森」を歩く探鳥会です。新緑のさわやかな森のなか、探鳥会に参加して自然を楽しみませんか。参加者にはオリジナルピンバッジをプレゼント。詳しくは、岡谷市観光協会ホームページなどをご覧ください。

期日…5月の毎週日曜日(4日、11日、18日、25日)

料金…岡谷から乗車：1,000円(小学生は半額)

※乗車場所は、ホームページでご確認ください。

●事前申し込み制です(1日40名限定)。

4月3日(木)より商業観光課で電話にて受付。

詳しくは
こちらから▼



問合せ●商業観光課(内線1454・1455)



シルクスイートを育ててみませんか シルクスイート体験事業 参加者募集！

シルクスイート(サツマイモ)の栽培を体験してみませんか。

講習を受けながら、苗の定植から収穫まで育て方を習得します。初心者、将来シルクスイートを栽培していきたい人、大歓迎です。

講習日程…定植：5月24日(土)、収穫：10月上旬の土曜日

植え付けの苗…10本(収穫量は10kg～15kgを予定)

※収穫したシルクスイートの半分は持ち帰れます。

場所…市民総合体育館西側の農園(通称：いしころ農園)

料金…1組あたり1,000円(苗代、肥料代、資材代)

対象…市内在住で、講習に現時点で参加でき、講習以外にも草取りやつる返しなど区画の手入れができる人、シルクスイートの栽培に興味があり、栽培方法を基礎から学びたい人

定員…個人またはグループ(4名以内)20組

※応募者多数の場合は抽選

申込み…4月4日(金)から農林水産課窓口、または、電話で受付開始。4月15日(火)締切。

問合せ●農林水産課(内線1486)

お知らせ

4月から高齢者のための
補聴器購入助成が始まります

加齢による耳の聞こえづらさにより、日常的な会話が減り、コミュニケーションの機会が減ることによる社会的孤立や生活の質に悩みを感じる高齢者などを支援するため、補聴器を購入する費用を助成します。

対象…次の①～⑤の全てに該当する人

- ①岡谷市内に住所がある65歳以上の人
- ②聴覚に係る身体障害者手帳を持っていない人
- ③両耳の聴力レベルが40デシベル以上であり、補聴器の装用が必要であると耳鼻咽喉科医師により診断された人
- ④対象者を含む世帯全員の市民税が非課税であること。
- ⑤対象者を含む世帯全員が市民税、固定資産税および軽自動車税を滞納していないこと。

助成額…補聴器の購入費用の2分の1以内の額(上限3万円)

※1,000円未満の端数は切り捨て

【申請から助成までの流れ】

- 1. 申請書類を窓口またはホームページなどから取得する。
- 2. 耳鼻咽喉科で、医師に市が指定する意見書を作成してもらう。
- 3. 補聴器販売店にて、意見書に基づく補聴器について販売事業者に見積書作成を依頼。
- 4. ①申請書、②耳鼻咽喉科医師作成の意見書、③意見書に基づく補聴器について販売事業者が作成した見積書を介護福祉課へ提出。
- 5. 審査後、交付(不交付)決定通知書が送付される。
- 6. 交付決定後、補聴器を購入。領収書の写しを添えて、補聴器購入助成事業請求書を市役所に提出。詳しくはこちらから▼
- 7. 指定の口座へ助成金が振り込まれる。



問合せ●介護福祉課(内線1282)

お知らせ

洪水・土砂災害ハザードマップ
〔保存版〕を配布します

水防法の改正に伴い、新たに中小河川について洪水浸水想定区域の指定および公表が義務付けられたため、長野県が令和5年11月に公表した十四瀬川、塚間川、大川の洪水浸水想定区域を反映した「岡谷市洪水・土砂災害ハザードマップ」を作成し、各戸に配布します。お住まいの地域の状況などを確認して、「自らの身は自ら守る」ことの意識を高めるとともに、いざというときに備えていただくようお願いします。

なお、地震のハザードマップは変更がないため、以前に配布した「岡谷市防災ガイド」をご活用ください。

●ハザードマップの使い方

片面にハザードマップ、もう片面に防災に関する情報を掲載しています。ハザードマップを確認し、表紙に自宅の危険度、避難場所、連絡先を記入し、部屋の目につく場所に貼りましょう。

- 市ホームページの「くらしマップおかや」→「岡谷市防災ガイド」からも確認することができます。
- ハザードマップは、危機管理室、市民生活課窓口、各支所でも配布します。



こちらから▲

※指定避難所に指定している三沢コミュニティ施設は、現在建替え中のため、建替え期間中は、旧つるみね保育園が代替の避難所となります。

問合せ●危機管理室(内線1591・1593)

お知らせ

国民年金保険料は前納がお得です

令和7年度の国民年金保険料は月額「17,510円」です。早めのお支払い(前納)や口座振替を利用すると、保険料がお得になります。

令和7年度	1か月分	6か月分	1年分	2年分
現金支払(月々)	17,510円	105,060円	210,120円	425,160円
現金支払(前納)	17,450円	104,210円	206,390円	409,490円
割引額		850円	3,730円	15,670円
口座振替(前納)	17,450円	103,870円	205,720円	408,150円
割引額		1,190円	4,400円	17,010円

※口座振替1か月前納(早割制度)は、「納付期限よりも1か月早く口座より振替」する方法です。

【口座振替】

申込み…口座の通帳と届出印をお持ちのうえ、市役所市民生活課窓口、もしくは岡谷年金事務所でお申し込みください。

【納付書支払い】

支払い方法…納付期限に注意し、銀行などの金融機関、コンビニエンスストア、対応するQRコード決済アプリにて納めてください。納付期限は、「納付対象月の翌月末日」です。また、前納を希望する人で、納付書を持っていない場合は、岡谷年金事務所へ再発行希望の連絡をしてください。

※詳しくはお問い合わせください。

問合せ●岡谷年金事務所 ☎23-3661 / 市民生活課(内線1158)

information — 今月のお知らせ —

お知らせ

福祉タクシー利用券
休日の販売場所が変わります

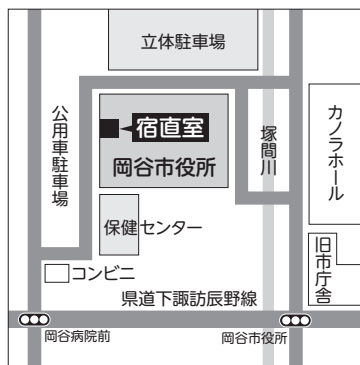
イルフプラザ出張所が3月31日に閉鎖することに伴い、4月1日より、土曜日・日曜日・祝日の福祉タクシー利用券の販売場所が、市役所宿直室に変わります。

●岡谷市役所宿直室(1階西口)

販売日時…土曜日・日曜日・祝日の午前8時30分～午後5時15分

定休日…年末年始(12月29日～1月3日)

※2回目以降の購入で、すでに使っている利用券を持参した人のみ購入できます。



※平日の利用券の販売は、市役所社会福祉課、湊支所、川岸支所、長地支所で行っています。(午前8時～午後5時15分)

問合せ●社会福祉課(内線1222)

お知らせ

マイナンバー
夜間・休日窓口を開設します

マイナンバー関連の手続き(申請・交付・更新・マイナ保険証の申し込み)ができる窓口を、下記の休日や夜間に開設します。平日や昼間の来庁が難しい人はご利用ください。
※休日窓口は「予約不要」、水曜夜間窓口は「完全予約制」です。ご注意ください。

場所…市役所1階 マイナンバーカード総合窓口

【開設日時】

●休日窓口(予約不要)

期日…4月13日(日)、5月25日(日)、6月28日(土)、7月26日(土)、8月31日(日)、9月28日(日)

時間…午前9時～正午

●水曜夜間窓口(前日までに電話にて要予約)

期日…4月16日、5月14日、6月18日、7月16日、8月20日、9月17日

時間…午後5時30分～7時45分

問合せ●市民生活課(内線1104)

お知らせ

住民税非課税世帯に
対して給付金を支給します

物価高騰を踏まえ、家計への影響が大きい「住民税非課税世帯」に対し、給付金を支給しています。申請には期限がありますので、忘れないように手続きしてください。

詳しくはお問い合わせください。

物価高騰重点支援給付金(国制度)

対象世帯…住民税非課税世帯

世帯全員の「令和6年度住民税が非課税」の世帯。ただし、世帯全員が、住民税が課されている他の親族などの扶養を受けている場合は対象外

支給額…1世帯あたり3万円

申請方法…

①市からお知らせ通知が届いた場合…申請手続き不要
(以前に給付金を受け取った口座へ支給)

②市から確認書(一部申請書)が届いた場合…申請が必要

申請期限…5月30日(金)

問合せ●社会福祉課(内線1251・1222)

募集

期日前投票立会人登録者を
募集します

岡谷市選挙管理委員会では、選挙時における期日前投票所の投票立会人登録者を募集します。

応募資格…市内在住の有権者で、健康で時間に余裕があり、急な依頼にも対応できる人

職務内容…各選挙において、投票事務の執行が公正に行われるよう立ち会います。期日前投票所の投票立会人は2名です。

従事日時…各選挙における期日前投票期間のうち、選挙管理委員会が指定する日時

場所…岡谷市役所期日前投票所、またはレイクウォーク岡谷期日前投票所

報酬…1回(半日程度)につき4,800円

応募方法…申込書に必要事項を記入し、事前連絡のうえ、本人が岡谷市選挙管理委員会に持参してください。申込書は市ホームページからダウンロードできるほか、市役所(選挙管理委員会事務局)・各支所にあります。5月23日(金)締切。

※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●選挙管理委員会事務局(内線1246)

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9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10日 (木)	西堀区公所 9:00～9:15	間下区民センター 9:35～10:00	横川公会堂 10:20～10:35	中村区民センター 10:50～11:05	中屋区公民館 11:20～11:30	東堀柴宮館 11:45～12:10	
5月14日 (水)	横川公会堂 9:00～9:20	上浜公民館 9:40～9:55	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15日 (木)	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	旧つるみね保育園 10:30～10:50	今井区公所 11:15～11:30	岡谷区公所 11:45～12:05	樋沢区公所 12:25～12:35
5月25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1171）		

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）

information — 今月のお知らせ —

募集

歴史ある製糸業の地で養蚕をしてみませんか 三沢区民農園くわくわ養蚕倶楽部 メンバー大募集！

岡谷市内唯一の養蚕現場「三沢区民農園」では、今春から一緒に活動したいメンバーを募集しています。養蚕経験の有無は問いません。養蚕に興味がある人、岡谷市地域おこし協力隊やメンバーと楽しく活動したい人、大歓迎！都合のつく日時だけの参加も可能です。みなさんの参加をお待ちしています。

※参加後の連絡はグループラインで行いますので、LINEアカウントが必要となります。

募集期間…通年

場所…川岸地区三沢区民農園(蚕室・桑畑) 参加費…無料

対象…市内や近隣地域在住の、養蚕に興味がある人

申込み…Eメールにてお申し込みください。アドレス：kuwakuwa.yosan@gmail.com



問合せ●ブランド推進室 ☎23-3489

募集

令和7年度 男女共同参画「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します～

性別にかかわることなく、誰もが自分らしく生活できる男女共同参画社会となることをめざして、さまざまな学習会などへ講師を派遣します。職場や地域、グループなど、どんな集まりでも可能です。お気軽にご利用ください。

対象…市内在住、在勤者を含むおおむね10名以上の団体など。

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5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、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」「自分発見してみませんか?～豊かなコミュニケーションのために～」「男女が支え合い明るく元気な暮らしを～食と健康～」など

申込み…4月30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)



こちらから▲

問合せ●地域創生推進課(内線1363)

お知らせ

なんでも話して気持ちを楽にしてみませんか? ひとりで悩まないで“女性のための相談室”

夫や恋人との関係、子どもや子育てに関する悩み、職場や仕事のこと、地域での人間関係など、女性が抱えているさまざまな悩みに、女性カウンセラーがお話をお聞きします。

だれに相談すればいいのか…と悩んでいること、まずは話してみませんか?どんなことでもかまいません。お気軽にご相談ください。

※秘密は固く守られます。

※相談の結果、必要のある人には関係相談機関をご紹介します。

開催日	4月15日(火)	7月15日(火)	10月21日(火)	1月20日(火)
	5月20日(火)	8月19日(火)	11月18日(火)	2月17日(火)
	6月17日(火)	9月17日(水)※	12月16日(火)	3月17日(火)

※第3火曜日を基本としていますが、都合により日程が変更となる場合があります。

時間…①午後1時～1時50分 ②午後2時～2時50分

③午後3時～3時50分 ※予約制 1日3名(1人50分)

料金…無料

申込み…事前に電話でお申し込みください。

問合せ●地域創生推進課(内線1363)

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…①～④1,000円、⑤～⑩1,150円(保険料込)

※③・④・⑨は別途教材費が必要

申込み…4月2日(水) 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)。

※対象外の人は4月3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、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	4月16日～5月28日(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
②外国人講師と楽しい英会話(中級編)	4月17日～5月29日(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	10名	講習室
③初心者の茶道	4月17日～5月29日(木曜・全7回)	午後7時～8時30分	茶道裏千家 百瀬宗準さん	8名	和 室
④PPバンドで作る斜め編みバッグ	4月21日～5月19日(5/5休み) [月曜・全4回]	午後7時～9時	アトリエDoors 関和子さん	10名	講習室
⑤MINAKOIわっさか踊り (春・夏連続講座)	4月15日～7月29日(火曜・全14回) (4/29・5/6休み)※予備日あり	午後7時～8時30分	葛城明美さん ほか	30名	体育室 ほか
⑥ピラテス	4月14日～6月2日(5/5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
⑦ビューティー・パワーヨガ	4月22日～6月17日(火曜・全7回) (4/29・5/6休み)	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
⑧簡単ヒップホップダンス & ストレッチ	4月17日～5月29日(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
⑨テニスに挑戦!【硬式】 (春・夏連続講座)	4月17日～7月17日(木曜・全14回) ※予備日あり	午後7時30分～ 9時30分	岡谷市テニス協会員	30名	市営 庭球場
⑩ZUMBA(ズンバ)	4月18日～5月30日 [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

募集

シルキーバスやバス停へ
広告を掲載しませんか？

市内を走るシルキーバス車両やバス停に、広告を掲載することができます。

バスは毎日同じルートを繰り返し運行し、バス停は市内のあらゆる場所に点在しているため、バスの利用者だけでなく、歩行者や車の運転手など多くの人の目に留まりやすいという特徴があります。ぜひご活用ください。

掲載位置・掲載規格

バス車両：側面 1枠たて45cm×よこ100cm程度以内

バス停留所：1枠たて60cm×よこ30cm程度以内

広告料

バス車両：1枠3,000円/月

バス停留所：1枠900円/月

広告物の作成・設置・撤去など広告主が負担。

マグネットなど、剥離が可能な素材で作成してください。

※詳細は電話にてお問い合わせください。

問合せ●商業観光課(内線1457)

お知らせ

YouTubeでシルキーバスの
乗り方を解説しています！

市内を走るシルキーバスに乗車したことはありますか？

シルキーバスの乗り方はとっても簡単。乗車したことがない人も、YouTubeや市のホームページに掲載されている動画で確認することができます。

動画を視聴して乗り方をマスターし、通勤・通学やお買い物、お出かけの際にぜひシルキーバスをご利用ください。

YouTubeはこちらから



シルキーバス▲



ジャンボタクシー▲

問合せ●商業観光課(内線1457)

information — 今月のお知らせ —

環境

ごみ・資源物の分別・出し方にご協力ください

●家庭ごみ収集カレンダー

ごみ・資源物の収集日程・分別方法や持ち込み先などの情報を紹介しています。



●家庭ごみの出し方

「家庭ごみの出し方」や「ごみ分別ガイド」など、役立つ記事を掲載しています。



●わかりやすい! ごみ・リサイクル動画

動画でわかりやすく分別などの説明を行っています。



●家庭ごみ・資源物 収集場所マップ

自宅付近の収集場所や、収集場所に出すことができる品目を調べられます。



●岡谷市LINE公式アカウント

ごみ・資源物の収集日をお知らせする通知や、検索で分別方法を調べられる機能が利用できます。



このほか、地区回覧などで情報発信を行います。これらの情報を活用して、ごみ・資源物の適正処理にご協力をお願いします。

問合せ●環境課(内線1447・1448)

環境

住宅用再エネ設備等導入補助金のお知らせ

ゼロカーボンシティの実現に向けて、個人住宅用再エネ設備を導入する経費の一部を補助します。

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可。

補助件数…25件 **受付開始**…4月1日～

電気自動車充放電設備(V2H) 導入補助金

対象…市内の住宅等に設置／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)

※経済産業省「CEV補助金」、長野県既存住宅エネルギー自立化補助金との併用可。

補助件数…5件 **受付開始**…4月1日～

【申請方法】

工事着工前に交付申請書を提出、令和8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)

募集

おかやシェアオフィス
入居者募集中

中央町アミューズメント施設内にある、おかやシェアオフィスでは、入居者を募集しています。ブース、オフィスは専用契約となるため、自身に最適な仕事空間を作り出すことが可能です。



対象…法人・個人事業主および創業予定者 ほか

定員…入居可能ブース:5枠

場所…中央町二丁目2番1号

料金…5,000円～65,000円/月

申込み…テクノプラザおかや窓口、郵送、メールなど

※料金や空き状況などの詳細は、テクノプラザおかやのホームページを参照



こちらから▲

問合せ●工業振興課(テクノプラザおかや内) ☎21-7000

募集

市内の小学生ならだれでも参加できる
岡谷こどもエコクラブ参加者募集

環境を学び、考えてみよう! 本年度は川や森で生き物を観察するなど、楽しい企画を年8回行います。他校の友だちをつくるよい機会にもなりますので、ぜひ応募してください。活動内容などの詳細は、学校で配布する募集用紙か市ホームページをご覧ください。

対象…市内小学生(1～6年生) ※1～3年生は要保護者同伴

定員…30名(定員になり次第締め切り)

費用…企画によっては実費がかかります。

申込み…今年度から申請方法が変わります。環境課窓口または電子申請(QRコードから)にてお申し込みください。兄弟の場合は子ども一人ずつの申し込みが必要です。

受付期間…4月16日(水)午前9時～22日(火)

※受付開始時間厳守、定員に達し次第終了となります。詳しくは市ホームページから▶



▲電子申請はこちらから



《こどもエコクラブ》登録団体を募集しています

「こどもエコクラブ」は、環境活動に関する取り組みを行っている全国組織です。登録するとさまざまな特典があります。現在岡谷市では、「岡谷こどもエコクラブ」「キッズクラブ」「小口区育成会」が登録しています。登録希望の団体は、こどもエコクラブ全国事務局までお申し込みください。

E-mail j-ecoclub@jeas.or.jp ☎03-5829-6359

問合せ●環境課(内線1445・1446)

健康ひと回メモ

No.569

ヘリコバクター・ピロリ感染胃炎

ピロリ菌（ヘリコバクター・ピロリ）は、口から入って胃の粘膜に感染する、らせん状の形をした細菌です。この菌が発見されるまでは、胃酸のために強い酸性になっている胃の中には細菌は住めないと考えられていました。

しかし、ピロリ菌はウレアーゼという酵素を分泌して、胃粘液からアンモニアを作り出し、周囲の胃酸を中和して粘液の中で生存しています。

そのために、粘膜に慢性的に炎症を繰り返すと、胃潰瘍、十二指腸潰瘍、胃がん、萎縮性胃炎などを引き起こしやすくなります。胃粘膜の萎縮が進むと、胃がんが起きやすくなることが知られています。

胃がんの危険度が高い人を見つけ出すための検査に、胃がんリスク層別化検査（ABC分類―ピロリ菌抗体値と血清ペプシノーゲン値から分類）があります（血液検査）。

また、胃内視鏡の所見から、ヘリコバクター感染を疑われる場合には、感染しているかどうかを検査します。

胃内視鏡で採取した組織を必要とする検査には、迅速ウレアーゼ試験、鏡検法、培養法があり、組織を必要としない試験には、尿素呼吸試験（呼吸時の吐いた息を検査）、ピロリ抗体検査（血液検査）、便中抗原検査（便検査）があります。検査方法は医師とご相談ください。

ヘリコバクター感染胃炎の治療としては、

酸分泌抑制薬と2種類の抗菌薬の、3種類を内服する3剤併用療法が挙げられます。

初めての除菌の場合（一次除菌）は、ペニシリン系抗生物質のアモキシシリンと、マクロライド系抗生物質のクラリスロマイシンにプロトンポンプ阻害薬（またはP-CAB薬）を同時に内服します。

一次除菌で除菌できなかった場合の除菌（二次除菌）には、抗原虫薬のメトロニダゾールが用いられます。

また、3剤併用療法用パック製剤があります。

副作用としては、アモキシシリンでは軟便下痢などがありますが、発疹、出血性腸炎を来すこともあり、注意が必要です。クラリスロマイシンでは、口の中が苦く感じる味覚障害を認めることもあります。

除菌率は、一次除菌で70～80%前後、二次除菌で90%前後です。積極的な治療をお勧めします。

ヘリコバクター・ピロリ菌の除菌治療の保険適応は、胃・十二指腸潰瘍、胃MALTRリンパ腫、特発性血小板減少性紫斑病、早期胃がんに対する内視鏡的治療後のヘリコバクター・ピロリ感染胃炎です。これらの疾患に罹患している人は、ピロリ菌感染検査を受けましょう。

また、ピロリ菌感染検査で陰性の人も、一度胃内視鏡検査を受けることをお勧めします。

（岡谷市医師会）

お知らせ

帯状疱疹定期予防接種のお知らせ

令和7年度より、帯状疱疹ワクチンが定期接種になりました。対象の人は、費用の一部が公費負担となります。（差額は自己負担）

対象者…

- ①令和7年度中（令和7年4月1日～令和8年3月31日）に65歳、70歳、75歳、80歳、85歳、90歳、95歳、100歳以上になる人。（令和8年度～令和11年度は、各年度に65歳～100歳の5歳刻みの年齢になる人、令和12年度からは65歳の人を対象となります。）
- ②60歳～64歳で、ヒト免疫不全ウイルスによる免疫機能に障がいがあり、日常生活のほとんどが不可能な人

●①の人には予診票など個別に通知します。（6月下旬予定）

●②に該当する人は、健康推進課にお問い合わせください。

※早めの接種を希望する場合はご連絡ください。

※詳しくはホームページをご覧ください。

こちらから▶



問合せ●健康推進課（内線1182）

お知らせ

アピアランスケアサポート事業 助成金申請期間の変更について

市では、がん患者のみなさん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ていますが、令和7年度から、申請期間が変更となります。

令和7年4月1日から令和8年2月末までに購入した補装具の申請受付期間は、令和8年2月末までとなります。助成を希望する人は、必要書類を添え、期間内に申請をしてください。（令和8年3月1日以降の購入は、令和8年度の受付となります。）

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●健康推進課（内線1182）