

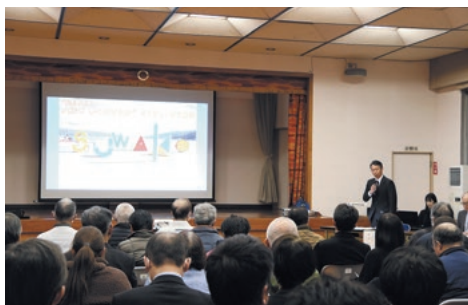
## information — 今月のお知らせ —

お知らせ

令和8年度の  
「市政懇談会」を開催します

令和8年度に取り組む各種事業について、市長より説明し、まちづくりに関することなどの意見交換を行う懇談会を開催します。

ご都合のよい会場に参加いただき、みなさんのご意見をお聞かせください。



開催日	時 間	会 場
2月10日(火)	午後7時～	カノラホール 小ホール (手話・要約筆記あり)
2月12日(木)	午後7時～	長地公民館
2月20日(金)	午後7時～	川岸公民館
2月24日(火)	午後7時～	湊公民館

問合せ●秘書広報課(内線1366)

お知らせ

「いじめをなくすために」  
子どもたちはがんばっています

市内の各小中学校では、いじめをなくすため、子どもたちが考えたさまざまな活動を行っています。

昨年7月に開催した「いじめ根絶子ども会議」で作成した中学校区ごとのメッセージをもとに、各学校で取り組んできました。この取り組みをまとめたものを、市役所ロビーに掲示します。いじめをなくすための子どもたちの活動のようすを、ぜひご覧ください。

期間…2月9日(月)～27日(金)

場所…市役所1階 ロビー



「いじめ根絶子ども会議」のようす

問合せ●教育総務課(内線1219)

募 集

岡谷絹工房にて  
新規研修生を募集します

機織りや染色の技術、知識を身につけてみませんか。自分で染めた糸を使って、絹のネクタイやストールを織ることができるようになります。製作はすべて手仕事のため、繊細で根気のいる作業になりますが、工房一同が手厚くサポートしますので、お気軽にお申し込みください。



期間…令和8年4月～令和9年3月(火・土・日のいずれか選択)  
※研修日は相談に応じます。

時間…午前の部 午前9時～正午・午後の部 午後1時～4時

場所…さぬのふるさと 岡谷絹工房

募集人員…若干名(先着順)

受講料…年額6万円(別途原材料費が必要)

申込み…2月1日(日)午前9時から電話にて受付。  
2月28日(土) 締切。

※申し込み前に絹工房での見学をお勧めします。

岡谷絹工房に  
ついては▼

問合せ●ブランド推進室(岡谷蚕糸博物館内) ☎23-3489

募 集

川岸学園の  
義務教育学校、認定こども園の  
校名・園名を募集します

川岸学園構想に基づいて、義務教育学校と認定こども園を一体的に整備し、異年齢の子どもたちがつながる環境づくりを進めています。この両施設に共通する総称を「川岸学園」とすることが決定しました。

今回、地域に根ざし、愛される施設となるよう「義務教育学校」と「認定こども園」の名称案を募集します。ぜひご応募ください。

岡谷市立( )義務教育学校  
岡谷市立( )認定こども園

募集期間…2月13日(金)まで

応募資格…市内在住の人、または川岸小、岡谷西部中、川岸・成田・夏明・つるみね保育園、川岸地区にゆかりのある人  
※年齢不問。小さな子どもさんでも応募できます。

申込み…

- ①応募用紙：市役所、川岸小、岡谷西部中、川岸公民館、こどものに、川岸・成田保育園に置いてある「応募用紙」に記入し、各場所に設置の応募箱へ投函してください。
- ②応募フォーム：右記のQRコードより応募フォームへアクセスして、入力してください。



問合せ●川岸学園整備室(内線1213・1262)

## お知らせ

## ひきこもりに悩んでいる人に向けての講演会を開催します

## 「ひきこもり講演会 ～ひきこもりの理解と対応について～」

8050問題などが全国的にも深刻化するなか、今年度も「ひきこもり」について、学ぶ会を開催します。

この講演会をきっかけに、今後の支援のヒントを一緒に考えませんか？

今回は、ひきこもりの理解と、家族としての向き合い方や対応についての講演です。

日時…2月28日(土) 午後1時30分～3時

場所…諏訪湖ハイツ コンベンションホール

対象…ひきこもりに悩んでいる人、その家族、福祉関係者など

講師…長野県精神保健福祉センター 職員



申込み不要

聴講無料

問合せ●社会福祉課(内線1223)

## お知らせ

## 要介護認定を受けている人の障害者控除について

介護保険の要介護認定を受けている65歳以上の人のうち、一定の要件に該当する人は、申請により、「障害者控除対象者認定書」の交付を受けることができます。所得税および住民税を申告する際に、この認定書を提示することで、本人またはその扶養者が、障害者控除(所得控除)の適用を受けることができます。

ただし、身体障害者手帳などを持っている人は、障害者控除の対象となりますので、この認定証の交付申請は不要です。

対象…令和7年12月31日現在、市内に在住する65歳以上の人(該当するかどうかは、要介護・要支援認定の資料により判断)

申込み…介護福祉課の窓口にて介護保険被保険者証を持参して、申請手続きをしてください。

※不明な点はお問い合わせください。

問合せ●介護福祉課(内線1269・1276～1279)

## お知らせ

第75回 社会を明るくする運動  
作文コンテスト入賞者を紹介します

社会を明るくする運動は、犯罪や非行の防止、犯罪や非行をした人たちの更生について理解を深め、犯罪や非行のない安全で安心な明るい地域社会を築くための全国的な運動です。

## 【小学生の部】(敬称略)

## ●最優秀賞

八幡 由奈(小井川小)

## ●優秀賞

柳澤 一菜(神明小)

武井 彩純(小井川小)

寺澤あかり(小井川小)

## ●入選

今井 優良(小井川小)

工藤 大希(小井川小)

榊原 峻平(小井川小)

塩原 七織(小井川小)

武井 心粋(小井川小)

野澤 采愛(小井川小)

林 李紗(小井川小)

林 恋華(小井川小)

西村 星那(川岸小)

## 【中学生の部】(敬称略)

## ●最優秀賞

小口 涼生(岡谷東部中)

## ●優秀賞

松浦 愛歌(岡谷南部中)

石坂 真子(岡谷南部中)

武井 香凜(岡谷東部中)

## ●入選

林 雛菊(岡谷南部中)

千代 幸輝(岡谷西部中)

向山 緒美(岡谷西部中)

山田 美海(岡谷西部中)

小口 実羽(岡谷東部中)

須江 花暖(岡谷東部中)

角谷 真奈(岡谷東部中)

堀内 萌衣(岡谷東部中)

宮坂華乃子(岡谷東部中)

問合せ●社会福祉課(内線1251)

## 募集

## 読み聞かせ講座の参加者を募集します

岡谷図書館では、原村図書館・原中学校司書の宮坂順子さんをお迎えし、絵本の読み聞かせ講座を開催します。

読み手としての心構え、読み聞かせのコツ、対象者にあった絵本選びなどを学びます。

初めての人も大歓迎、ぜひお気軽にご参加ください。

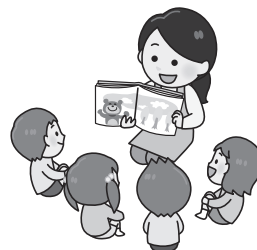
日時…2月8日(日) 午後1時30分～

場所…市立岡谷図書館2階 会議室

定員…40名(先着順)

申込み…岡谷図書館窓口または電話、QRコードよりお申し込みください。

聴講無料



申込みは▼



問合せ●岡谷図書館☎22-2031

所得の申告は  
お早めに

# 市・県民税、所得税の申告相談が始まります!

開設期間 2月16日(月)～3月13日(金)

問合せ●税務課(内線1121・1122・1125～1127)

この申告は、市・県民税、国民健康保険税、後期高齢者医療保険料、介護保険料などを算出する基礎となるほか、各種届出、申請に必要な税関係証明書を交付する場合の重要な資料となります。

岡谷市の申告相談会を利用する → 申告会場へお越しください

会場 市役所9階 大会議室

受付時間

午前の部:午前9時～11時30分  
午後の部:午後1時～3時30分

※本年度より受付時間に変更になっていますので  
ご注意ください

※市役所庁舎の管理・保安上、午前8時30分前は入庁できません。

月日(曜日)	地区割(目安)
★ 2月16日(月)	下浜区
★ 2月17日(火)	新屋敷区、小口区
★ 2月18日(水)	西堀区
★ 2月19日(木)	間下区
★ 2月20日(金)	小尾口区、上浜区
★ 2月24日(火)	小井川区
★ 2月25日(水)	岡谷区
★ 2月26日(木)	小坂区、花岡区
★ 2月27日(金)	三沢区、橋原区
3月 2日(月)	新倉区、駒沢区、鮎沢区
3月 3日(火)	中屋区、中村区
3月 4日(水)	東堀区
3月 5日(木)	横川区、東堀区
3月 6日(金)	今井区
3月 9日(月)	湊地区・今井区
3月10日(火)	湊・川岸・長地地区以外
3月11日(水)	湊・川岸・長地地区以外
3月12日(木)	川岸地区
3月13日(金)	長地地区

## 【お願い】

- ・申告期間中の混雑緩和のため、できるだけお住まいの地区割の日にお越しください。
- ・午前11時30分～午後1時の間は受付できません。
- ・収用による土地建物の譲渡については、複雑な特例があるため、事前の相談をおすすめします。



以下の申告は岡谷市の申告会場でお受けできません  
申告相談は、諏訪税務署へお願いします。

- 土地や建物、株式、ゴルフ会員権など資産の売却や交換
- 住宅借入金等特別控除の初年分の申告
- 暗号資産(仮想通貨)取引をした人の申告
- 災害等による雑損控除の申告
- 青色申告 ■損失、繰越損失 ■消費税、贈与税の申告
- 準確定申告(死亡した人の申告) ■外国人の申告
- 過年分の申告(令和6年分以前)

問合せ●諏訪税務署 ☎52-1390 (自動音声案内)

## 税理士会による確定申告相談

左記日程表★の日に同会場にて開催します。

(受付時間:午前9時～11時30分・午後1時～3時)

※受付は共通の窓口で行い、内容により振り分けます。受付でお申し出ください。

※収支内訳書や医療費控除の明細書の書き方などを相談できます。

※相談をお受けできない申告は上記のとおりです。

e-Tax(電子申告)に  
挑戦してみよう!

e-Taxが利用できるパソコン(ICカードリーダライタ付き)を会場に1台用意します。

「e-Taxで確定申告したいけど、自宅でひとりで行うのは不安…」という人など、チャレンジしてみませんか?

※マイナンバーカードとカードを取得した際に設定したパスワードが必要です。

## 必要なもの

### ●利用者識別番号のわかるもの(取得している人)

- 確定申告のお知らせはがき
- ID・パスワード方式の届出完了通知 など

※岡谷市から諏訪税務署あてに申告書の電子送信を行うために必要です。

### ●マイナンバーがわかるもの(下記①・②のいずれか)

- ①マイナンバーカード
- ②番号確認書類(通知カードなど)+身元確認書類(運転免許証など)

※申告者本人、扶養とする配偶者・家族などのマイナンバーの記載が必要です。

※マイナンバーの記載がない申告書は、後日税務署から連絡がある場合があります。

### ●還付金の振込先がわかるもの(所得税が還付となる人)

### ●所得(収入)を証明する書類

- 令和7年中の所得が明らかになる資料
  - ・給与、公的年金などの源泉徴収票
  - ・報酬、一時所得、配当などの支払調書
- 作成済みの収支内訳書(営業、農業、不動産所得のある人)など

### ●控除を証明する書類

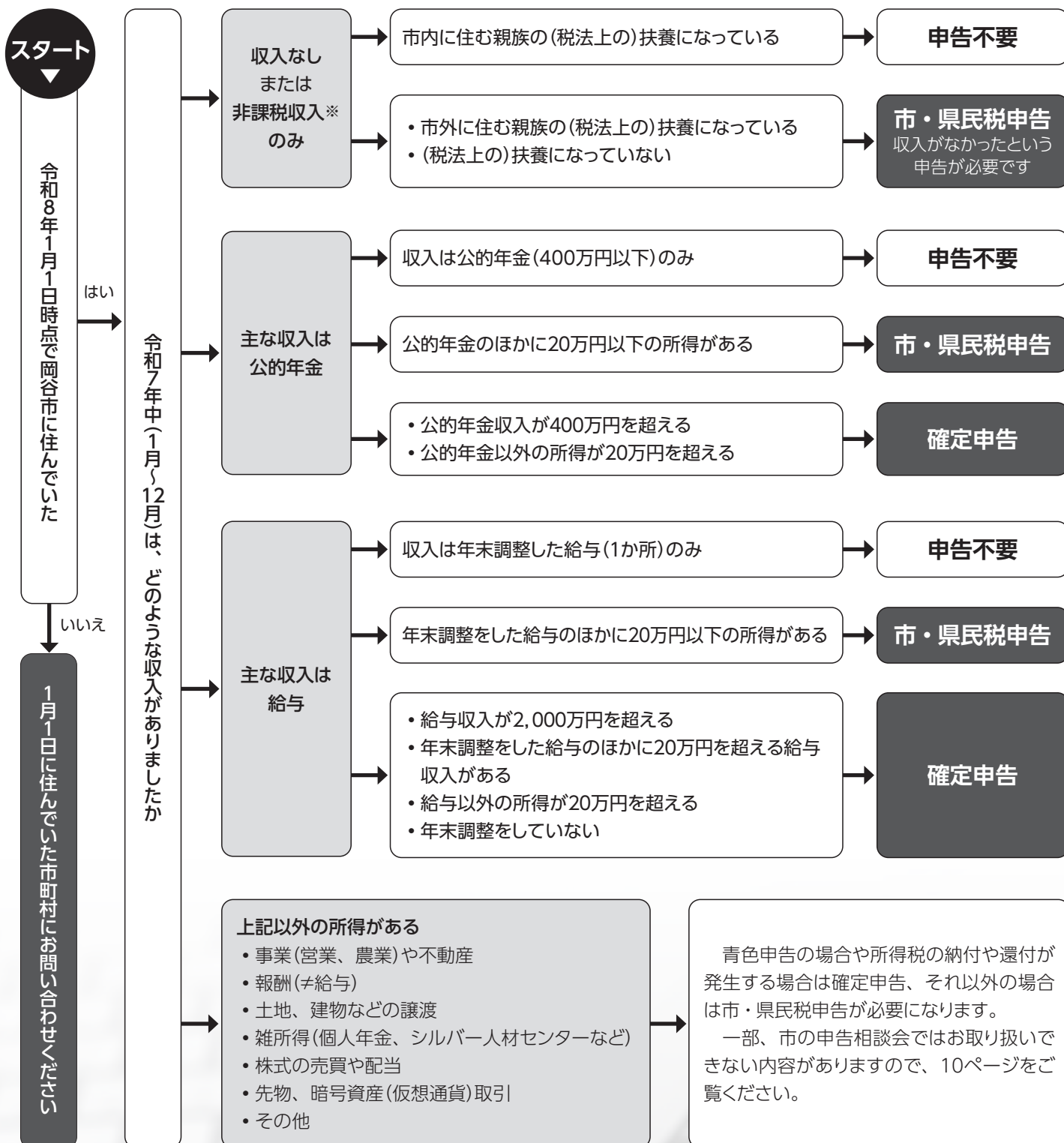
- 令和7年中に支払った金額などがわかる資料
  - ・国民年金保険料、健康保険料、介護保険料の領収書など
  - ・生命保険料、地震保険料の各種控除証明書
- 作成済みの医療費控除の明細書、医療費通知(医療費のお知らせ)
  - ※人ごと、医療機関ごとに集計した明細書を作成していない場合、相談を受けられません。
- 寄附金受領証明書 など



## あなたは申告が必要？それとも不要？

令和8年1月1日現在、岡谷市に在住の人は、下記を参考に市・県民税の申告が必要かどうかをご確認ください。

- 確定申告をする場合は、市・県民税の申告は不要です。
- このフローチャートはあくまで簡易的な判定用です。詳細はお問い合わせください。



※非課税収入に該当するものは、遺族年金、障害年金、失業給付などがあります。

◀ 次のページに続きます。

## 市・県民税の申告をする → 岡谷市税務課へ提出(電子申請・郵送・持参)

個人住民税申告について、令和8年度分(令和7年中の所得等に対する申告分)から、電子申告が開始されます。スマートフォンやパソコンから、マイナンバーカードを利用して、eTAX(エルタックス)※個人住民税電子申告システムにアクセスをすると、申告ができます!

詳細については、個人住民税申告の電子化に関する特設ページ(地方税共同機構:個人住民税申告の電子化特設ページ)をご確認ください。※地方税ポータルシステムの呼称で、インターネットを利用し、地方税における手続きを電子的に行うシステムです。

市・県民税の申告書は税務課窓口を用意してあります。

郵送での対応も可能ですので、希望する人は税務課までご連絡ください。また、市ホームページからもダウンロードできます。

個人住民税の  
電子申告がスタート!

## 所得税の確定申告をする → 諏訪税務署へ提出(e-Tax・郵送・持参) 下記の諏訪税務署からのお知らせを参照

## 諏訪税務署からのお知らせ

## 【スマホ申告説明会の開催について】

スマートフォンとマイナンバーカードを使った、所得税などの申告書の送信方法(マイナポータル連携を含む)について、右記のとおり説明会を開催しますので、参加を希望する人は、会場にお越しください。(事前申込み不要・先着順)

日時…2月10日(火) 午後1時30分～3時30分

会場…岡谷市役所6階 605会議室

定員…30名

## 【確定申告のお知らせ】

確定申告には、自分のスマホ・パソコンから国税庁ホームページ「確定申告書作成コーナー」を利用する、e-Taxが便利です。確定申告会場に出向かずに、自宅から申告書を提出できますので、ぜひe-Taxをご利用ください。

また、マイナポータル連携を利用すると、確定申告書の該当項目が自動入力されるため、寄附金受領証明書や医療費通知情報などを入力する手間が不要です。給与所得の源泉徴収票なども自動入力の対象です。マイナポータル連携をご利用ください。

- 確定申告については国税庁ホームページ「確定申告特集」をご覧ください。

- e-Tax・作成コーナーの操作に関する問合せ  
(祝日を除く月～金曜)  
「e-Tax・作成コーナーヘルプデスク」  
(☎0570-01-5901)

▼こちらから



## 【所得税・個人消費税・贈与税の確定申告会場を開設します】

開設期間…2月16日(月)～3月16日(月) ※土・日・祝日除く

受付時間…午前8時30分～午後4時 相談開始…午前9時～

会場…諏訪税務署

- 入場には、次の方法により発行される入場整理券が必要です。

- ①国税庁LINE公式アカウントを通じた  
オンラインでの事前発行

国税庁▶  
LINE公式アカウント



- ②各会場で当日配付

(配付状況により相談受付を終了する場合がありますので、オンラインでの入場整理券の事前発行をおすすめします。)

※上記期間前は税務署内に確定申告会場はありません。2月13日以前に上記の申告相談を希望する場合は、事前に電話予約やオンライン事前予約をお願いします。予約なくお越しいただいても対応できません。

※確定申告会場は、マイナンバーカード方式によるスマホ申告を基本とした相談体制です。マイナンバーカードと併せて、パスワード(①署名用電子証明書用の英数字6～16文字、②利用者証明用電子証明書用の数字4桁)がわかるようにしてお越しください。

## 【書面による申告書などを提出するみなさんへ】

令和7年1月以降、確定申告書等の控えに収受日付印の押なつを行わないこととしました。申告書等の提出年月日は、必要に応じて、ご自身で記録・管理をお願いします。

※e-Taxを利用すると、申告書等データの送信後にメッセージボックスから送信日時や申告内容を確認することができます。ぜひご利用ください。また、確定申告会場では、ご自宅で作成した申告書の検算(金額の確認など)や、書面による申告書の作成はしていませんので、e-Taxまたは郵送などでの提出をお願いします。

## 【その他のお知らせ】

- マイナンバーカードおよび電子証明書の有効期限をご確認ください!

マイナンバーカードと電子証明書には、それぞれ有効期限があります。有効期限が過ぎていると、e-Tax手続きなどの利用ができませんので、事前に確認し、期限が過ぎている場合は更新手続きをお願いします。

- ID・パスワード新規発行停止について

国税庁ホームページ「確定申告書作成コーナー」からe-Taxにより税務申告を行う際に発行していた「ID・パスワード」について、新規発行を停止しています。すでに届出のあった人は引き続き利用できますが、今後新たに利用する人は「マイナンバーカード方式」によりご利用ください。

問合せ●諏訪税務署 ☎52-1390 (自動音声案内)



令和8年度  
会計年度任用職員募集

応募締切…2月13日(金)  
雇用期間…4月1日～令和9年3月31日

番号	職種	勤務先	業務内容	募集人数	勤務時間	資格など	担当・問合せ
①	補助事務員	企画課	統計調査に関する事務、情報推進に関する事務、庶務事務等の補助	1名	午前9時15分～午後4時45分	パソコン操作のできる人	企画課 (内線1545)
②	補助事務員	川岸支所	窓口業務全般および公民館補助業務	1名	午前8時30分～午後3時45分	パソコン操作のできる人、普通運転免許	川岸支所 ☎23-2200
③	補助事務員	社会福祉課	日赤奉仕団事務、生活保護経理、窓口受付業務および一般事務	1名	午前8時30分～午後5時15分のうち6時間30分	パソコン操作のできる人、普通運転免許	社会福祉課 (内線1251)
④	補助事務員	商業観光課	観光事務	1名	午前9時～午後4時30分	パソコン操作のできる人、普通運転免許	商業観光課 (内線1454)
⑤	補助事務員	農林水産課 (農業委員会事務局)	窓口受付業務、一般事務および農業委員会事務局事務	1名	午前9時～午後4時30分	パソコン操作のできる人、普通運転免許	農業委員会事務局 (内線1488)
⑥	補助事務員	図書館	図書館業務全般、読書普及活動業務全般、窓口受付業務および一般事務	若干名	午前9時～午後6時45分のうち5時間45分	司書資格 パソコン操作のできる人、普通運転免許	図書館 ☎22-2031
⑦	補助事務員	図書館	図書館業務全般、読書普及活動業務全般、窓口受付業務および一般事務	若干名	午前9時～午後6時45分のうち5時間45分	パソコン操作のできる人、普通運転免許	
⑧	補助業務員	図書館	施設管理、営繕、ボイラー管理など	1名	午前8時30分～午後3時	普通運転免許、ボイラー技士、危険物取扱者	
⑨	補助事務員	湊公民館	公民館運営補助および受付事務	1名	午前9時～午後3時30分	パソコン操作のできる人、子育て支援に興味のある人	湊公民館 ☎22-2300
⑩	専門調理員	市内 小中学校	小中学校の給食調理業務	若干名	午前8時15分～午後4時	料理が好きな人、体力に自信のある人	教育総務課 (内線1218)
⑪	特別支援教育支援員 (4時間勤務)	市内 小中学校	小中学校の特別支援を要する児童生徒の介助・支援	若干名	午前8時～午後4時のうち4時間	普通運転免許	教育総務課 (内線1219)
⑫	学童クラブ補助指導員	市内小学校 学童クラブ	学童クラブ児童の生活指導ほか補助業務	若干名	①学校登校日…午後2時30分～6時45分のうち3時間 ②学校休業日…午前7時45分～午後6時45分のうち6時間 (交代制の土曜勤務あり)	児童の指導に知識・経験のある人、または関心のある人	教育総務課 (内線1213)
⑬	長時間保育補助員	市内公立 保育園	朝・夕の保育補助	若干名	①午前7時30分～8時30分 ②午後4時～7時30分 ①②あわせて1日3時間以内	朝・夕ともに勤務可能で保育に関心のある人	子ども課 (内線1262)

※詳細は岡谷市ホームページ、または、ハローワーク情報をご覧ください。各担当課にお問い合わせください。

## 募集 市営住宅 入居者募集

受付期間…2月2日(月)～6日(金) 午前8時30分～午後5時15分  
 申込み場所…長野県住宅供給公社 岡谷管理センター(市役所3階)  
 直通 ☎78-3710

抽選会・入居説明会…2月9日(月) 午後1時30分～3時(予定)  
 市役所3階 301B会議室  
 入居指定日…4月1日(水)

【募集団地】 ※募集住宅は見学できます。日程や入居資格、提出書類など、詳しくはお問い合わせください。

団地名		所在地	建設年度	規模	構造	募集階	募集戸数	家賃(円)	駐車場(円)	エレベータ	単身入居
学ヶ丘		赤羽2	S53	3DKB	5階建	3階	1	17,900～26,700	3,700		
堂前		郷田1	S54	3DKY 子育て支援用	3階建	3階	1	19,200～28,600	3,500		
中村A-1		長地梨久保2	S56	3LDKB	3階建	1・3階	2	20,000～29,800	3,500		
小萩K-1		長地小萩2	S58	2DKB	4階建	4階	1	17,400～25,900	3,500		
小萩K-2		長地小萩2	S59	3LDKB	4階建	3・4階	2	22,600～33,600	3,500		
小萩K-3		長地小萩2	S61	3LDKB	4階建	2階	1	23,200～34,600	3,500		
中村C-1		長地梨久保2	S63	3DKB	4階建	3階	1	21,000～31,400	3,500		
中村C-2		長地梨久保2	H10	1DKB 高齢者用	4階建	1階	2	16,000～23,800	3,500		可
中村C-2		長地梨久保2	H10	3DKB	4階建	3階	1	28,500～42,500	3,500		
加茂A		加茂町2	S45	1KB 高齢者用	7階建	4階	1	8,500～12,700	4,000	有	可
加茂A		加茂町2	S45	3KB	7階建	5階	2	11,500～17,100	4,000	有	可
通年募集	中村C-2	長地梨久保2	H10	1DKB 高齢者用	4階建	1階	2	16,000～23,800	3,500		可
	高尾T-2	川岸中1	S57	3LDKB	3階建	2階	1	20,300～30,300	2,400		可

規模表示…数字:室数、K:台所、DK:台所兼食室、LDK:DK兼居間、  
 B:浴室(浴槽なし)、Y:浴室(浴槽あり)

(注) 募集住戸は一部を除き「B:浴室(浴槽なし)」ですが、前入居者が使用した浴槽で新規入居者がそのまま引き続いて利用できる住戸もあります。  
 ※家賃は、合算された所得額や同居者数により幅があります。

※裁量世帯(所得月額が158,001～214,000円)の世帯は上記の家賃範囲ではありません。  
 ※子育て支援用は対象者のみ入居できます(家賃減免が適用されます)。

問合せ●長野県住宅供給公社 岡谷管理センター ☎78-3710

## 募集 令和8年度 長野県シニア大学 諏訪学部 学生募集

シニア世代の多様な生き方、価値観を大切にしながら、自ら地域課題に気づき、学習を通して社会参加のきっかけをつかみ、社会の一員として地域とかかわる人材を育むことを目的とした講座です。

## 【一般コース】

対象…おおむね50歳以上の県内在住者

場所…諏訪合同庁舎(諏訪市)、諏訪湖ハイツ ほか

定員…60名(先着順)

受講期間…2年間(年間21日 60時間程度)

授業料…年1万2千円(教材費など別途負担あり)

学習内容…教養講座・趣味選択講座・地域づくり講座

募集期間…2月2日(月)～3月31日(火)

応募方法…願書に必要事項を記入のうえ、諏訪学部事務局(諏訪合同庁舎2階 福祉課内)、または市介護福祉課窓口(市役所2階)へ持参、または郵送してください。

※詳しくは、長野県シニア大学のホームページをご覧ください。



詳しくは▶

問合せ●長寿社会開発センター諏訪支部 ☎57-2910

## お知らせ 岡谷市農業シンポジウムを開催します！

今回のシンポジウムは、病害虫の性質や生態に基づいた手軽な対策方法とコツについての講演となります。来季の野菜づくりに向けて、今のうちに学んでおきましょう。

## 演題

「見て、知って、防ぐ！お家で簡単 病害虫対策」

日時…2月11日(水・祝)

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…KINCHO園芸株式会社(旧 住友化学園芸株式会社) マーケティング部 普及チーム 牛迫正秀さん

## 来場者プレゼント

- ・受付先着150名…肥料サンプル
- ・講演後のジャンケン大会勝者10名…植物活力剤

申込み不要

聴講無料

問合せ●農林水産課(内線1487)



# 健康 ひと回メモ

No.577

## ヒートショックと入浴のしかた

ヒートショックとは、寒暖差によって血圧が急上昇・急降下することにより、血管や心臓に大きな負担がかかることを指します。

ヒートショックが発生すると、軽度であればめまいや立ちくらみ程度ですみ、動かずに安静にしていれば症状はおさまります。しかし、重度の場合は意識喪失や脳梗塞・心筋梗塞などが発生しやすくなり、死亡に至ることがあります。特に浴槽内での発生は、溺れる可能性があるため注意が必要です。

冬期は、ヒートショックはどこでもおこる可能性があります。特にお風呂場は注意が必要です。浴室や脱衣所などは家の北側にあることが多いので、暖房設備が整っていないことが多い。そのため、冬場の入浴では、暖かい居間から寒い脱衣所・浴室、そこから再び温かい湯船へと、急激に温度が変化するためです。

ヒートショックになりやすい人は、65歳以上の高齢者、心疾患、高血圧や糖尿病、脂質異常症などの動脈硬化の基盤がある人、肥満、睡眠時無呼吸症候群、不整脈の人などです。

### 入浴時のヒートショック対策

1 入浴前に脱衣所や浴室の寒暖差を少なくする

脱衣所・暖房器具をつける

浴室内・蒸気が立つようにシャワーから給湯する、お湯をかきまぜて浴槽のふたを外しておく、床にすのこやマットを敷く

2 入浴は家族などにひと声かけてから

家族が同居している場合は、ひと声かけてから入浴しましょう。入浴中に体調が悪くなったときに、早めに発見してもらうことができます。

3 かけ湯をしてから入る

かけ湯で体をお湯の温度に慣らしてから入る

4 お湯は41度以下、お湯につかる時間は10分までを目安にする

5 浴槽から立ち上がるときは、つまんでゆっくりと

### その他の注意点

ひとり暮らしの場合は、入浴時間を日没前にするとよいでしょう。日没後よりも室内と浴室との気温差を低くおさえます。さらに、食事をするため血液が胃に集まってしまう、食後1時間以内は血圧が

下がりやすくなります。夕食後よりも夕食前に入浴するように心がけてください。また、飲酒は血管を拡張させ血圧の低下、体の反応低下を引き起こすため、飲酒後すぐにはお風呂に入らないようにしましょう。

入浴前と入浴後に、コップ1杯の水やスポーツドリンクを飲むなど、こまめな水分補給も大切です。

浴槽内でクラツとしたなど感じたら、意識があるうちに浴槽の栓を抜き、お湯を抜いておきましょう。浴槽内で溺れてしまうリスクを下げられます。

ご家族、まわりの人は、いつもよりお風呂の時間が長い、お風呂場から全く物音がしない、突然大きな音がしたなど、何か異常を感じたらためらわず声をかけましょう。体調が悪くなってしまう人が浴槽の中にいるときは、浴槽の栓を抜き、溺れていたり、ぐったりして意識がない、普段どおりの呼吸をしていない、呼吸をしているかわからないなど、緊急性を感じられるときには、救急車を呼んでください。

(岡谷市医師会)



## シルキーチャンネル

LCVデジタル12CH

ユーチューブライブ

### 2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

- 第19回 おかや演劇祭
- 今日も元気にいただきます! おかやっ子給食
- 諏訪湖スマートIC～周辺道路の安全対策について～
- 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。