

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

急な便秘は要注意!? 便秘が 引き起こす疾患や対処法について



Hospital
ほすぴた
ルポ 61
Reportage



便秘症はよく見られる病気の1つですが、便通不良によってお腹の調子が悪くなるだけでなく、重篤な疾患を引き起こす恐れもあります。今回は、消化器外科の飯沼医師に便秘症についてお話をうかがいます。

―便秘症について

便秘症は、本来体外に排出すべき糞便を十分な量かつ快適に排泄できない状態が続いていることをいいます。厚生労働省の調べでは、人口1000人当たり、男性26・0人、女性48・7人と女性に多く見られ、80歳以降では男性が多く、年齢に伴い有病率が上昇する傾向にあります。

―便秘の原因は

主な原因として、腸の働きを悪くする疾患（過敏性腸症候群、糖尿病、内分泌疾患、慢性腎不全など）への罹患、運動不足や加齢に伴う直腸収縮力

や骨盤底筋力の低下、旅行などの環境の変化、食生活の影響や薬剤の副作用による硬便などが挙げられます。また、大腸がんなどの悪性腫瘍、手術後の影響（腸の癒着）やS状結腸軸捻転（腸のねじれ）による腸管の閉塞によって、便秘になることもあります。

―便秘が引き起こす疾患について

便秘で腸管内圧が高まると、腸内に血流障害が起き、炎症や潰瘍などの症状を伴う虚血性腸炎を発症します。また、便が滞留し腸管が詰まると、腹痛、吐き気や嘔吐などの様々な症状を伴う糞便（大腸）イレウスを発症し、これらの症状が悪化すると、大腸穿孔（大腸に穴が開く）や閉塞性腸炎（腸の壁が壊死する）などの重篤な合併症を併発し、入院や緊急で手術が必要な場合があります。

このほか、便秘によって腸内に留まった便が腐敗すると、有害物質が発生し腸内環境が乱れるため、慢性腎臓病の人は尿毒素が溜まり、腎機能が悪化しやすくなることや、排便時のいきみによって、血圧の上昇や脈拍の上昇を招き、心筋梗塞などの心血管疾患を引き起こすこともあります。

―受診の目安は

急激な腹痛や極度のお腹の張りを伴う便秘は、重篤な疾患を発症している可能性があるため、我慢せず医療機関（内科や消化器を専門に扱う診療科）

を受診してください。慢性的な便秘でも、内服薬の処方、内服のタイミングやゴール設定（どんな便を、何日ごと、どれだけ出すか）など、患者さんに合った治療や相談を行いますので、気軽に受診してほしいと思います。

―対処法について

体内の水分が不足すると、便が固まり便秘になりやすいので、こまめに水分を摂りつつ、食事の際はできるだけかむ回数を増やしましょう。よくかむことで、胃腸が活性化して消化しやすくなり、胃腸の負担も減るので、便秘解消に効果的です。また、体を動かすと、血流が良くなり腸の働きが活発になるので、運動を習慣づけましょう。

―市民のみなさんへひとこと

便秘症は誰にでも起こりうる疾患で、悩んでいる人も多いと思います。重篤な疾患を引き起こす可能性もありますので、我慢せず気軽に受診し、適切な診断と治療を受けましょう。

問合せ●岡谷市民病院

☎23-8000

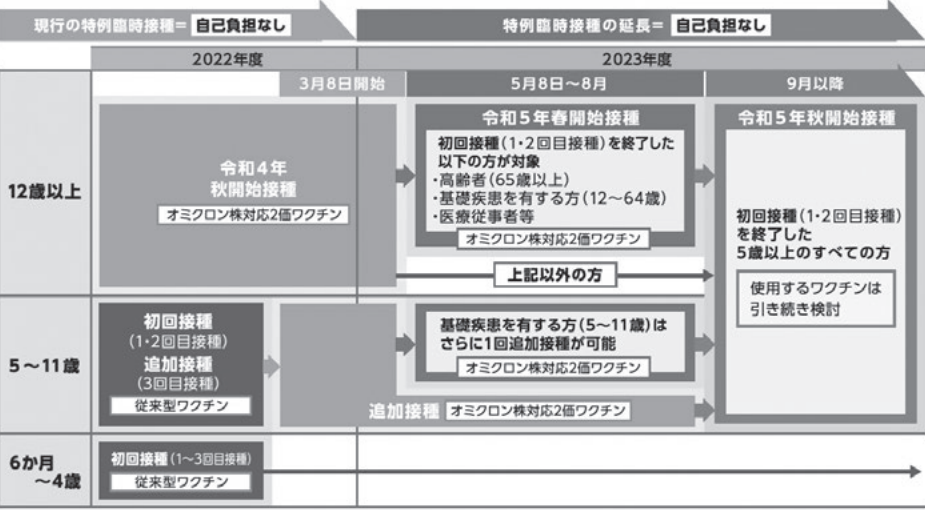


消化器外科 飯沼 伸佳 医師

信州大学医学部卒業後、信州大学医学部附属病院などを経て、平成27年1月に岡谷市民病院に着任。消化器外科医長。コーヒーが好きで、休日はカフェ巡りをして過ごしている。また、子どもが弾いているギターに興味があり、現在挑戦中。

令和5年度の新型コロナウイルスワクチン接種について

●令和5年度の新型コロナワクチンの接種を下記のとおり実施します



「令和5年春開始接種」を5月8日以降に開始します。対象者は、高齢者（65歳以上）、12歳から64歳で基礎疾患のある人、医療従事者等となります。「令和4年秋開始接種（12歳以上対象）」は5月7日に終了となるため、「令和5年春開始接種」の対象者以外の方の次の接種は、令和5年9月以降になります。「令和4年秋開始接種」をまだ受けていない人で接種を希望する人は、5月7日までに接種してください。

4月の集団接種実施日…22日(土)
(令和4年秋開始接種 最終日となります)
場所…岡谷市民総合体育館
※個別接種は実施していません。
接種を希望する人は、インターネット、または、ナビダイヤルでご予約ください。

●小児(5歳～11歳)へのオミクロン株対応2価ワクチン追加接種が始まります

【小児用オミクロン株対応2価ワクチンの対象者】

- ・従来型ワクチンで初回接種（1・2回目接種）が完了し、3か月が経過している人
- ・従来型ワクチンで追加接種（3回目接種）が完了し、3か月が経過している人
- ・乳幼児接種の初回接種（1～3回目接種）が完了した後に5歳の誕生日を迎え、3回目接種から3か月が経過した人

また、基礎疾患などがある場合、5月7日までにオミクロン株対応2価ワクチンを接種した人は、さらに1回、2価ワクチンが接種可能です。今後のオミクロン株対応2価ワクチン接種の日程は、対象となる人へ通知します。

なお、オミクロン株対応2価ワクチンを接種するためには、初回接種を受ける必要があります。初回接種を希望する場合は日程を調整いたしますので、ナビダイヤルにご連絡ください。

●小児接種(5歳～11歳対象)

追加接種の接種間隔は5か月から3か月に変更となりました。

	初回接種(1・2回目接種)	追加接種
ワクチン	ファイザー社 (5歳～11歳用) 従来型ワクチン(1価)	ファイザー社 (5歳～11歳用) オミクロン株対応2価ワクチン
接種回数	2回	1回
接種間隔	通常3週間	前回の接種後3か月以上
接種対象者	1回目の接種日に 5～11歳	初回接種を完了している5～11歳 従来型1価ワクチンで3回目接種※の有無は問いません。

※従来型1価ワクチンでの3回目接種は3月31日で終了しました。

●乳幼児接種(生後6か月～4歳対象)

初回接種として合計3回の接種を行います。

	初回接種
ワクチン	ファイザー社(6か月～4歳用)
接種回数	3回で1セット(1回0.2mL)
接種間隔	【2回目接種】1回目接種から通常3週間 【3回目接種】2回目接種から8週間以上

接種を希望する人は、日程を調整しますので下記までご連絡ください。

問合せ●新型コロナウイルス感染症対策室 ☎・ナビダイヤル 0570-007-055

【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。
講習を受けながら基礎から育て方を習得でき、収穫したシルクスイートの半分を持ち帰ることができます。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…6月(定植)、9月(試し掘り)、10月(収穫)の土曜日
植え付けの苗…10本(収穫量は15kg～20kgを予定)

問合せ●農林水産課(内線1487)

場所…市民総合体育館西側 **料金…無料**
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など区画の手入れができる人
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10日(月)から農林水産課窓口、または、電話で受付開始。4月20日(木)締切。



information — 今月のお知らせ —

お知らせ

納税をより手軽に！

4月から市税をQRコード決済で支払うことができます

地方税共通納税システム（電子納付サービス）の対象税目の拡大に伴い、今年度より市税の納付書にQRコードがつき、従来の納付方法に加え、QRコード決済でも支払うことができるようになります。

詳しくはこちらから▶



QRコードでできること

①全国のQRコード対応の金融機関の窓口で支払う

②スマホアプリで納付書の

QRコードを読み取り、支払う

対象金融機関などはこちらから▶



③「地方税お支払サイト」にアクセスして支払う

※QRコードの読み取り、または、eL番号の入力により納付書情報を読み取り、支払い方法（クレジット決済、ネットバンキングほか）を選択して納付します。

詳しくはこちらから▶



QRコードを利用して、スマホ決済（スマホアプリ）・クレジット決済（地方税お支払サービス）も可能です。

QRコード決済の対象となる市税

- 市県民税（普通徴収）
- 固定資産税・都市計画税
- 軽自動車税
- 国民健康保険税

※バーコードを利用したコンビニ納付、スマホ決済（PayPay・LINE Pay）は従来どおり利用できます。

※スマホ決済などの場合は領収書が発行されませんので、ご注意ください。領収書が必要な場合は、金融機関などの窓口でのお支払いをお願いします。

問合せ●税務課（内線1136・1137）

お知らせ

採用をがんばる企業を
応援します

企業の採用活動を「人結び採用チャレンジ応援補助金」で支援します。4月3日（月）から申請を受け付けますので、ご活用ください。

対象者…中小企業者、または個人事業主

対象経費…非対面での採用活動に係る経費

（例）求人用ホームページの新設・改修費用／就職情報サイトへの求人情報の掲載料／ウェブ面接などを実施するためのウェブサービス利用料 など

補助額など…対象経費の2分の1以内、1企業あたり30万円以内を限度（従業員規模による）

※詳しくはテクノプラザおかやホームページをご確認いただくか、お問い合わせください。

詳しくはこちらから▶



問合せ●工業振興課（テクノプラザおかや内） ☎21-7000

お知らせ

国民年金保険料を
スマホアプリで納付できます！

国民年金保険料は、現金、口座振替、クレジットカード、Pay-easyなどによる納付方法に加え、2月20日から新たに、スマートフォンアプリを使用した電子（キャッシュレス）決済での納付が利用できるようになりました。

利用に必要なもの…国民年金保険料の納付書、スマートフォン、対象の決済アプリ

対象アプリ…au PAY、d払い、PayB、PayPay

【利用手順】

- ①各種決済アプリをダウンロード、利用者登録をする
- ②納付書に記載されているバーコードを読み取る
- ③決済内容を確認、納付完了

詳しくはこちらから▶



問合せ●岡谷年金事務所 ☎23-3661
市民生活課（内線1158）

お知らせ

軽自動車税(種別割)はいくらかかるの？

軽自動車税(種別割)の税額(年税額)は車の種類や経過年数などによって決まっています。令和5年度の納税通知書は5月上旬に発送します。

【軽自動車(三輪・軽四輪)の税率(年税額)】

新車登録を受けた時期(車検証上の「初度検査年月」)により、右表のとおり税率(年税額)が異なります。

新車登録を受けた時期	平成27年4月1日以降	平成22年4月1日～平成27年3月31日	平成22年3月31日以前(13年以上経過したもの)
車両区分／税率	標準税率(★)	旧税率	重課税率
軽三輪	3,900円	3,100円	4,600円
軽四輪 自家用	10,800円	7,200円	12,900円
乗用 営業用	6,900円	5,500円	8,200円
軽四輪 自家用	5,000円	4,000円	6,000円
貨物 営業用	3,800円	3,000円	4,500円

〈軽減後の課税額〉

車両区分／税率	標準税率のうち、軽減税率対象区分		
	【A】	【B】	【C】
軽三輪	1,000円	2,000円(※1)	3,000円(※1)
軽四輪 自家用	2,700円		
乗用 営業用	1,800円	3,500円(※2)	5,200円(※2)
軽四輪 自家用	1,300円		
貨物 営業用	1,000円		

★グリーン化特例による軽減税率について
標準税率対象車両のうち、購入して初めて課税される車(令和4年4月から令和5年3月までに新車登録を受けた車)のうち、環境負荷の少ない車両は、令和5年度分の軽自動車税(種別割)が右表のとおり軽減されます。なお、軽減の対象となる基準や軽減内容は右記のとおりです。各燃費基準の達成状況は、車検証の備考欄に記載されています。

【A】電気自動車など

【B】令和12年度燃費基準90%達成車、かつ令和2年度燃費基準達成車

【C】令和12年度燃費基準70%達成車、かつ令和2年度燃費基準達成車

※1：乗用営業用のみ対象となります。

※2：平成30年排出ガス基準50%低減達成車、または平成17年排出ガス基準75%低減達成車に限ります。

問合せ●税務課(内線1127)

お知らせ

狂犬病予防の
集合注射を実施します

生後91日以上の子犬の飼い主は、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12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13日(木)	西堀区公所 9:00～9:15	間下区民センター 9:35～9:50	横川公会堂 10:10～10:25	中村区民センター 10:40～10:55	中屋区公民館 11:10～11:20	東堀柴宮館 11:35～12:00	
5月17日(水)	横川公会堂 9:00～9:25	上浜公民館 9:45～9:55	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18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	三沢区コミュニティ施設 10:30～10:50	今井区公所 11:10～11:25	岡谷区公所 11:40～12:00	樋沢区公所 12:20～12:30
5月28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1166)

information — 今月のお知らせ —

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したり、廃油で石けんを作るなど、楽しい企画を年6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（1～3年生は保護者の同伴が必要）

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…環境課窓口、または、電話、FAXにてお申し込みください。FAX 22-7281

受付期間…4月17日（月）午前9時～ ※受付開始時間厳守

《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）

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、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

詳しくはこちらから▶



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…30件（予定） **受付開始**…4月～

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」との併用可。

補助件数…20件（予定） **受付開始**…7月～（事前にご相談ください）

【共通事項】

工事着工前に交付申請書を提出、令和6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）

お知らせ

4月から子ども医療費を
18歳までに拡充します

これまで15歳までを対象としていた子ども医療費を、4月から18歳までに拡充します。3月中旬に新しい受給者証を送付しましたので、お使いください。受給者証が届いていない場合はお問い合わせください。

※令和5年度に18歳以下の誕生日を迎える人（H17.4.2～H19.4.1生）のうち、過去2年の間に岡谷市の福祉医療受給者でなかった人は、資格取得申請手続きが必要です。2月に送付した申請書に必要事項を記入のうえ、速やかに提出をお願いします。要件を審査後、順次送付します。申請書の提出がない人は受給者証が送付されません。申請書の再発行が必要な場合はお問い合わせください。

※現在、障がいやひとり親の子の資格で受給者証（自動給付方式：緑色）をお使いの人で、令和5年度に18歳以下になる人は、4月以降は新たに届いた受給者証（現物給付方式：水色）をお使いください。医療機関での窓口負担が500円となります。

※学校や保育所でのけがなど、日本スポーツ振興センターの災害共済給付の対象となる場合は、福祉医療費受給者証は使用しないでください。

問合せ●医療保険課（内線1174）

募集

「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

だれもお互いの人権を尊重し、個性と能力を十分に発揮できる男女共同参画によるまちづくりを進めるため、職場、地域、学校、サークル、事業所などの集まりに講師を派遣します。

お気軽にご利用ください。

対象…市内在住、在勤者を含む概ね20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…6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」「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28日（金）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）

※講師派遣については、主催者において新型コロナウイルス感染防止対策を講じたうえで開催することを条件とします。

詳しくはこちらから▶



問合せ●地域創生推進課（内線1362）

おかやで始める新しい暮らし — 新生活に関する補助金を紹介します —

岡谷市に移住する若者世帯等必見！ 住宅取得費を補助します

【補助金額】

住宅取得費補助金…50万円(対象経費の10分の1以内)

移住奨励金…20万円

29歳以下加算…30万円

対象経費…移住に伴う新築住宅(建売物件含む)または、中古住宅の取得費用

対象者…以下の条件を全て満たす人

- ・夫婦ともに39歳以下の世帯(独身の場合は本人)
- ・市内に転入する人(転入して1年以内の人含む)
- ・自治会に加入し、地域の行事に積極的に参加する意思のある人
- ・移住後に引き続き3年以上住宅に居住する意思のある人
- ・市に転入前の4年間に岡谷市の住民基本台帳に登録がない人
- ・令和5年4月1日以降に、住宅取得に関する契約を行った人
- ・空き家バンク移住田舎暮らし応援事業補助金、結婚新生活支援事業補助金、就業創業移住支援事業補助金を受けていない人

詳しくはこちらから▶
「若者移住者」



岡谷市に移住してから3か月以内の若者必見！ 家賃を補助します

【補助金額】

賃貸住宅家賃の2分の1以内

最大1万5000円/月 2年間支給

対象者…以下の条件を全て満たす人

- ・市内の民間賃貸住宅(社宅や寮は除く)に居住する学生、または勤労者であること
- ・18歳以上29歳以下の単身世帯の人で、市に転入して3か月以内であること
- ・他の公的制度による家賃助成のほか、勤労者の場合は勤務先の事業所などより住宅手当の支給がないこと
- ・民間賃貸住宅の家賃を滞納していないこと

〈学生の場合〉

- ・年1回以上SNSなどを利用し、岡谷市のシティプロモーションを行うこと

詳しくはこちらから▶
「若者おかや暮らし」



岡谷市に住む39歳以下の新婚世帯必見！ 住宅取得費等を補助します

【補助金額】

夫婦ともに29歳以下…60万円

夫婦ともに39歳以下…30万円

対象経費…婚姻に伴う新規の住宅取得、賃貸、リフォーム、引越費用

※令和5年4月1日～令和6年3月31日までの間に支払った費用が対象

対象者…以下の条件を全て満たす人

- ・夫婦ともに婚姻における年齢が39歳以下の新婚(令和5年3月1日から令和6年3月31日までの間に婚姻届を提出し、受理された夫婦)
- ・世帯の所得が500万円未満
- ・対象となる住居が岡谷市内で住民基本台帳に登録がある人
- ・他の公的制度による家賃助成等を受けていないこと

詳しくはこちらから▶
「おかやでスタート」



東京圏・愛知県・大阪府から移住し、就労している人必見！ 移住支援金を交付します

【補助金額】

2人以上世帯の場合…100万円

単身世帯の場合…60万円

18歳未満世帯員の帯同加算…100万円

対象者…以下の条件を全て満たす人

- ①移住者に関する条件 ※東京圏…東京都、埼玉県、千葉県、神奈川県、愛知県または大阪府に在住し、かつ、就労していた人
 - ・移住の直前の10年間のうち、通算して5年以上東京圏、愛知県または大阪府に在住し、かつ、就労していた人
- ②申請時の条件
 - ・移住支援金の申請が、移住後3か月以上1年以内の期間であること
 - ・移住支援金の申請日から5年以上継続して市内に居住し、かつ就労する意思があること
- ③就業に関する条件(A～Eのいずれかに該当すること)
 - A: マッチングサイトの求人に応募して採用された場合
 - B: 専門人材の場合
 - C: テレワーカーの場合
 - D: 関係人口の場合
 - E: 創業支援金の交付決定を受けている場合

詳しくはこちらから▶
「岡谷市就業創業支援」



申請方法(共通) …地域創生推進課窓口、または郵送にて申請書類を提出してください。

問合せ●地域創生推進課(内線1361)

information — 今月のお知らせ —

お知らせ

令和4年4月1日以降に妊娠・出産した人は 出産・子育て応援給付金の申請をしてください

令和4年4月1日以降に妊娠・出産した人は、妊婦1人に対して出産応援給付金を5万円、子ども1人に対して子育て応援給付金を5万円給付しますので、右表のとおり申請をしてください。

これから妊娠届を出すみなさん

【妊娠届出に必要な持ち物】

- 妊娠届出書（医療機関でもらってから来庁してください。）
- 本人確認書類
【1点でよいもの】
マイナンバーカード、運転免許証、パスポート
【2点必要なもの】
健康保険証、年金証書、社員証など
- 妊婦本人名義の通帳またはキャッシュカード

問合せ●健康推進課（内線1184）

妊娠届提出時期	妊娠8か月アンケート	出産日または予定日	出産応援給付金 (妊婦1人に5万円)	子育て応援給付金 (子ども1人に5万円)	申請期限
		令和4年4月～令和5年2月	3月に郵送で出産後アンケートと申請書を送付済(10万円一括給付)		6月30日(金)
令和4年8月～9月ごろ		令和5年3月～4月	出生届出時に申請書を交付し、生後2か月ごろまでに実施する 赤ちゃん訪問 で出産後アンケートと申請書を受理(原則10万円一括給付※) ※出産応援給付金のみ先に支給希望の人はお問い合わせください。		生後4か月まで
令和4年10月～11月ごろ	3月に郵送済。給付金申請書と一緒に返信してください。	令和5年5月～6月	3月に郵送で妊娠8か月アンケートと妊娠届出時給付金申請書を送付済(5万円給付)	出生届出時に申請書を交付し、生後2か月ごろまでに実施する 赤ちゃん訪問 でアンケートと申請書を受理(5万円給付)	出産応援給付金
令和4年12月～令和5年2月ごろ	3月に郵送済。妊娠8か月ごろに保健師が電話相談を行います。	令和5年7月～9月			6月30日(金)
令和5年3月以降	妊娠届出時にアンケートを配布し、妊娠8か月ごろに保健師が電話相談を行います。	令和5年10月以降	妊娠届出時面談でアンケートと申請書を交付(5万円給付)		生後4か月まで
					妊娠中

健康

個別指導「お家でできる運動療法を習得するための講座」 春夏コースの受講者を募集します

国保被保険者の生活習慣病の症状改善や軽減を目的として、適度な運動の実施や栄養指導などが受けられる「運動療法教室」を、株式会社やまびこスケートの森に委託して、岡谷市医師会との連携のもと開催します。

運動療法は続けることが大切ですが、自分に合った運動を正しい姿勢と強度で行うことで初めて効果が出てきます。また、身体は動かしたいけれど、大勢で受講するのは気恥ずかしいという人にも、個別指導により、多くの人と接することがなく、安心して“お家でできる運動療法”を習得できます。

対象…岡谷市国保の被保険者で健診の結果などから、医師に適度な運動の実施を勧められている人

※申し込み後、主治医の「運動許可証」を提出してください。

場所…やまびこスケートの森トレーニングセンター

定員…12名(定員になり次第締め切り)

費用…3,500円

※別途、教室の前後に受診費用がかかります。

申込み…4月21日(金)まで

健康ポイント対象事業
Okaya Pay
200ポイントもらえます

やまびこ
スケートの森
藤森陽子さん



やまびこ
スケートの森
宮澤愛海さん

実施期間…5月～8月 1回50分 全7回

※先着順に希望日程を決定

	日 程	時 間	人 数
火曜日	A日程(5/9・23、6/6・20、7/4・18、8/1)	午後1時30分～ 午後2時30分～	各回1名
	B日程(5/16・30、6/13・27、7/11・25、8/8)	午後2時30分～ 午後3時30分～	
木曜日	C日程(5/11・25、6/8・22、7/6・20、8/3)	午後1時30分～ 午後2時30分～	各回1名
	D日程(5/18、6/1・15・29、7/13・27、8/10)	午後2時30分～ 午後6時30分～	

問合せ●医療保険課（内線1186）／教室についての問合せ●やまびこスケートの森 トレーニングセンター ☎24-5210

健康
ひと回メモ
No.546

残薬を減らすための三か条

「飲み残したお薬、どのくらいありますか？」

高血圧などで定期的に通院し処方されている治療薬。それが余ってしまったらどうするのがよいのでしょうか。少しくらい余っていても構わないと思っていませんか。実は最近、これが重大な社会問題になっているのです。医療経済的にも診療の適正化においても。

医療経済的なお話をすると、これらのお薬の飲み残し（残薬）の代金を合計すると75歳以上の患者さんの統計で、年間で475億円になると試算されています。そして国民の残薬代金はなんと毎年1000億円を超えると考えられています。ちなみに令和3年度の国民総医療費は42兆円でした。そのうちの薬剤費用は17・5%で7兆8000億円。薬剤費用に占める残薬代金の比率は1%にも満たないですが、されど1000億円。岡谷市民病院と同等の病院を毎年20棟も建設できるだけの薬代が無駄になっているのです。

残薬は医療財政上の問題のみにとどまりません。医師は処方された薬が全て正確に服用されているという前提で診察します。そして血圧や血

糖、脂質などが期待値になっていないければ、さらに内服を増やす可能性もあります。残薬がさらなる残薬を助長するという悪循環は避けなければなりません。残薬が生じる要因はさまざまです。

まず、飲み方が空腹、食前、食後、食間とさまざまであるうえに、お薬ごとに細かく指定されていることによる混乱があげられます。

次に、複数の診療科を受診している場合です。処方されている多種多様なお薬を毎日正確に一粒も間違えずに服用するのはかなり難しいことです。

また、患者さんの自己判断で服用をやめたり回数を減らしたりする場合もあります。内服による副作用や、薬剤情報を過度に意識して自己調節しているのでしょうか。

【残薬を減らすための「ツツ三か条」】

①飲み忘れて残った薬を確認し、医師に報告できるようにしておきましょう。そのとき、お薬手帳やお薬の説明書一覽に残薬日数を記載しておくとう便利です。「白い球が20個くらい残っています」だけでは、どの薬が余っているのかわかり

にくいからです。必要な日数分だけ処方してもらうことは医療費の節約にもなります。

②自分に合わない薬があれば、それをしっかりと主治医に伝えましょう。また、副作用が心配で飲んでいる薬があれば遠慮なく伝えましょう。その情報で、医師はデータ改善が思わしくない原因を知ることが出来ます。不要な薬を増やすなどの無駄が省けます。

③仕事の関係で昼の薬はどうしても飲めないとか、食前の薬を飲み忘れたがちだとか食間に飲む時間が取れない、などの困っていることもお伝えください。また、「他の診療科のお薬と合わせるとこんなに大量に飲んでいるので、飲みきれない」などの不安もぜひ相談してください。ポリファーマシー（高齢者への多数の薬剤投与）が問題になっている昨今、調整してもらうことが必要です。

医療経済のことのみならず、適切な診断と治療が受けられるように、残薬数をぜひご確認いただきたいと

（岡谷市医師会）

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18日(火)	8月22日(火)	12月19日(火)
	5月16日(火)	9月19日(火)	1月16日(火)
	6月20日(火)	10月17日(火)	2月20日(火)
	7月18日(火)	11月21日(火)	3月19日(火)

時間…午前10時～午後3時50分 ※予約制 1人50分

料金…無料

申込み…事前にお電話で申し込んでください。

問合せ●地域創生推進課(内線1362)