

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

重症化に要注意!

今年のインフルエンザ対策

Hospital
ほすびた
ルポ 68
Reportage

今年、例年よりも早い時期からインフルエンザの流行が見られ、全国的に感染が拡大している状況です。今回は、10月に岡谷市民病院に着任した小児科の盛田医師に、インフルエンザの注意すべき症状や気をつけることなど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

看護師をはじめ、みなさんとても親切で親しみやすく、細やかに気にかけて対応してくれるのでとても助かっていますし、多職種との連携も取りやすく働きやすい職場だと感じています。

— インフルエンザの特徴について

インフルエンザウイルスは、一般的な風邪ウイルスと違って感染力が強く、乳幼児から高齢者まで年齢を問わず感染します。症状は他の風邪と似ていますが、突然の高熱と全身に症状が現れるのが特徴で、関節の痛みや倦怠感のほか、腹痛や嘔吐などの症状も見られます。

子どもの場合は、熱せん妄の症状が現れやすく、高熱に伴い幻覚や異常行動（突発的に走り出す、騒ぎ出すなどの行動）が見られることもあります。

— 注意すべき症状は

インフルエンザは通常自然に治っていくことがほとんどですが、まれに症状が重症化することがあるため注意が必要です。特に、乳幼児や高齢者は、



免疫力が弱いため重症化しやすく、肺炎やインフルエンザ脳症などに至る可能性があります。そのため、いつもより呼吸が速い、息が苦しいなどの症状や、けいれんまたは意識障害が見られる場合は、直ちに病院を受診してください。

— インフルエンザの感染予防策は

インフルエンザの主な感染経路には、咳やくしゃみによって飛散したウイルスを吸い込むことで感染する飛沫感染と、直接もしくは間接的に接触することで感染する接触感染があります。

感染を防ぐには感染経路を絶つことが重要で、基本的な予防法である手洗いをしっかり行い、ドアノブなど人の手によく触れる部分への消毒をこまめに行うほか、感染症の流行期は室内の密集した場所を避け、混雑した場所ではマスクを着用することが大切です。

— インフルエンザの重症化を防ぐには

インフルエンザワクチンの接種を受けることが重要で、インフルエンザワクチンは発症を予防する効果があるほか、万が一発症しても症状を抑える働きがあるため、重症化を防ぐ効果も期待できます。

このほか、身体の免疫力を高めることも重要で、免疫力が高いとインフルエンザウイルスが体内に侵入しにくく、侵入したとしてもある程度症状を抑えられるため、感染症の流行期に限らず、日頃から十分な睡眠と適度な運動、栄養バランスの取れた食事を摂るなど、免疫をつける生活習慣を心がけることが大切です。

— 市民のみなさんへひとこと

インフルエンザは例年冬場の12月頃から流行しますが、今年も例年より早く、長野県では過去最も早い時期にインフルエンザ警報が発表されるなど、感染が急拡大している状況です。手洗い・マスクなどの感染予防や免疫をつける生活習慣に努めるほか、発症、重症化予防に効果のあるワクチン接種を積極的に受けましょう。

問合せ ● 岡谷市民病院

☎ 23-8000

小児科 盛田 大介 医師

日本大学医学部卒業後、信州大学医学部附属病院などを経て、令和5年10月に岡谷市民病院に着任。小児科医長。休日は、子どもたちと公園に出かけるなどして過ごしている。今後は、子どもたちを連れて、キャンプや釣りなどにも挑戦したいと話す。

年末年始の業務案内

年末年始の市役所業務は

12月29日(金)から1月3日(水)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。

施設名	電話番号	26日(火)	27日(水)	28日(木)	29日(金)	30日(土)	31日(日)	1日(月)	2日(火)	3日(水)	4日(木)	5日(金)
市役所	23-4811	○	○	○	休	休	休	休	休	休	○	○
イルフプラザ出張所	21-7110	休	○	○	休	休	休	休	休	休	○	○
岡谷市観光案内所	75-1107	○	○	○	○	休	休	休	休	休	○	○
岡谷市民病院 ※1	23-8000	○	○	○	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	休	○	○	○	○	△※3	△※3	△※3	○	△※3	○
カノラホール	24-1300	○	○	○	休	休	休	休	休	休	○	○
イルフ童画館 ※4	24-3319	休	休	休	休	休	休	休	休	休	休	休
岡谷美術考古館	22-5854	休	休	○	休	休	休	休	休	休	○	○
岡谷蚕糸博物館 ※5	23-3489	○	休	○	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	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	○	○
市民総合体育館	22-8800	○	○	休	休	休	休	休	休	休	○	○
市宮庭球場	22-8800	○	○	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
やまびこ国際スケートセンター ※6	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：31日は午後7時閉館、1日・2日は午後9時閉館(受付は閉館30分前まで)、4日は朝風呂休館で午後1時開館
- ※4 イルフ童画館：工事に伴い12月5日から1月19日まで休館
- ※5 蚕糸博物館：(株)宮坂製糸所は12月27日～1月5日まで休業
- ※6 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。

年末年始のごみ・資源物の収集・持ち込み受付

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・資源物の収集場所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。

収集	ごみ・資源物	29日(金)	30日(土)	31日(日)	1日(月)	2日(火)	3日(水)	4日(木)
持ち込み	燃やすごみ	休	休	休	休	休	休	○
	諏訪湖周クリーンセンター 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	○
	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

新型コロナウイルスワクチンの集団接種は12月で終了となります

新型コロナワクチン「令和5年秋開始接種」は、生後6か月以上のすべての人が対象ですが、重症化を減らす目的のもと、公的関与が適用となる重症化リスクの高い65歳以上の人、基礎疾患のある人などから接種を実施しており、接種期間は令和6年3月末までとなります。国内外の流行状況を踏まえ、オミクロン株(XBB.1.5)に対応したファイザー社またはモデルナ社の1価ワクチン(XBB対応ワクチン)を1人1回接種します。

12歳以上65歳未満の人へ

●接種を希望する場合は、接種券の発行申請が必要です。接種を希望する人は、「令和5年秋開始接種」の接種券を発行しますので、新型コロナウイルス感染症対策室窓口、または電子申請から接種券発行申請をしてください。申請後、順次接種券を送付します。
※国からのワクチンの供給状況により、接種券の送付・接種をお待ちいただく場合があります。

集団接種は12月までとなりますので、集団接種を希望する場合は12月中の接種をご検討ください。なお、個別接種は令和6年3月まで実施予定ですが、1月以降の接種など詳細については、ホームページをご覧になるか、新型コロナウイルス感染症対策室へお問い合わせください。

乳幼児・小児の接種について

12歳未満の乳幼児と小児の接種の申し込みは、電話で受け付けています。電話にて日程調整し、受付が完了したら接種券をお送りします。

●乳幼児接種(生後6か月～4歳対象)

	初回接種	追加接種(4回目)
ワクチン	ファイザー社(生後6か月～4歳用) オミクロン株対応1価ワクチン(XBB.1.5)	
接種回数	全3回で初回完了	1回
接種間隔	【2回目】1回目から通常3週間 【3回目】2回目接種から8週間以上	3回目接種日から3か月以上
接種対象者	1回目の接種日に生後6か月～4歳	初回接種を完了している生後6か月～4歳

●小児接種(5歳～11歳対象)

	初回接種	追加接種(3～5回目)
ワクチン	ファイザー社(5歳～11歳用) オミクロン株対応1価ワクチン(XBB.1.5)	
接種回数	全2回で初回完了	1回
接種間隔	2回目は1回目から通常3週間	前回の接種日から3か月以上
接種対象者	1回目接種日に5～11歳	初回接種を完了している5～11歳

新型コロナウイルスワクチンの予防接種を受けることは、強制ではありません。予防接種による効果と副反応のリスクの双方をご理解のうえで、自らの意思で接種を受けてください。

ホームページ
電子申請は
こちらから▼



問合せ●新型コロナウイルス感染症対策室 ☎0570-007-055

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)

29,500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6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8日(金)

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1136・1137)

お知らせ

諏訪地域年末企業研究会を 開催します

詳しくはこちらから▶



魅力ある地元企業の若手社員、採用担当者との出会いのチャンス。「諏訪地域の企業を知りたい」「早めに将来の仕事を考えたい」など、目的・学年を問わず学生の参加をお待ちしています。保護者のみなさんは、ぜひ子どもさんへご案内ください。また、就職活動を始めるみなさんが、就活準備を一步リードできるようセミナーも開催します。

期日…12月28日(木) 場所…カルチャーセンター

対象…大学(院)、短大、専修学校、高校在籍の学生、既卒約3年以内の人

「自分を知る、面接・会話が楽になる」

①私の仕事発見セミナー(午後0時30分～1時10分)

何の仕事がすばしい?自分も知らない私の可能性を探ってみよう

②就活に使えるコミュニケーションセミナー(午後1時15分～1時55分)

面接・会話が楽になる!うまく話せなくても大丈夫!自信が持てる会話術

※セミナーは定員があります。事前にお申し込みください(当日参加も可)

「企業を知る・仕事を知る・働いている人を知る」

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の、採用担当者や若手社員が参加します。企業と仕事内容を詳しく知って、就職・就活への不安を解消しよう!

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

問合せ●工業振興課(テクノプラザおかや内) ☎21-7000

information — 今月のお知らせ —

お知らせ

「美肌の湯」で温まりませんか？ 温泉スタンド感謝デーを開催します

12月7日(木)～9日(土)まで開催! 温泉メダル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ダルが必要です。下記販売場所で購入してください。また、温泉メダ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。

※使用には、持ち帰り用のポリタンクなどをご持参ください。

☞感謝デー開催期間…12月7日(木)～9日(土)

☞温泉スタンド営業時間

11～4月…午前10時～午後9時・5～10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

☞温泉メダル販売料金…200L用:100円・300L用:150円

☞温泉メダル販売場所(土日休みの場合あり)

- 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。「タンクなどの道具がない」という人は、諏訪湖ハイツ、ロマネットにも給湯していますので、ぜひご利用ください。寒い冬は岡谷温泉で心も体も芯から温まり、お肌つるつる効果をお楽しみください。

問合せ●水道課(内線1422)

お知らせ

雪かきにご協力ください!

市は、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が、降雪時に、市がすべての市道を除雪することは困難で、市民のみなさんとの協働作業が必要です。除雪路線になっていない地域の道路の除雪にご協力ください。

●ご自宅周辺や道路の雪かきにご協力を!

●水路や側溝に雪を捨てないでください!

水路や側溝に捨てられた雪は、水によって溶けるのではなく、凍りついて天然のダムとなり、水路や側溝があふれる原因ともなります。

●家の庭の雪を道路に出さないでください!

雪が溶け切らなかつたり気温が極度に低い場合、それが凍結の要因となり、スリップ事故を引き起こすことがあります。

【雪捨て場情報】※詳細は来月号でご案内します。

- ①今井西公園 ②岡谷湖畔公園 ③湊四丁目(市有地)
- ④川岸スポーツ広場駐車場

除雪に関する情報は、防災行政無線・新聞などのメディアなどを通じて行います。



問合せ●土木課(内線1322)

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28日(木) 午後4時～3月29日(金) 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)

一般会計

市に入ったお金(歳入決算額)
231億7,637万8,309円
 前年度比 -10億8,848万7,142円(4.49%減)

前年より
4.49% DOWN

市が使ったお金(歳出決算額)
223億2,277万5,784円
 前年度比 -9億7,426万399円(4.18%減)

前年より
4.18% DOWN

残ったお金(実質収支額)
7億6,041万5,525円

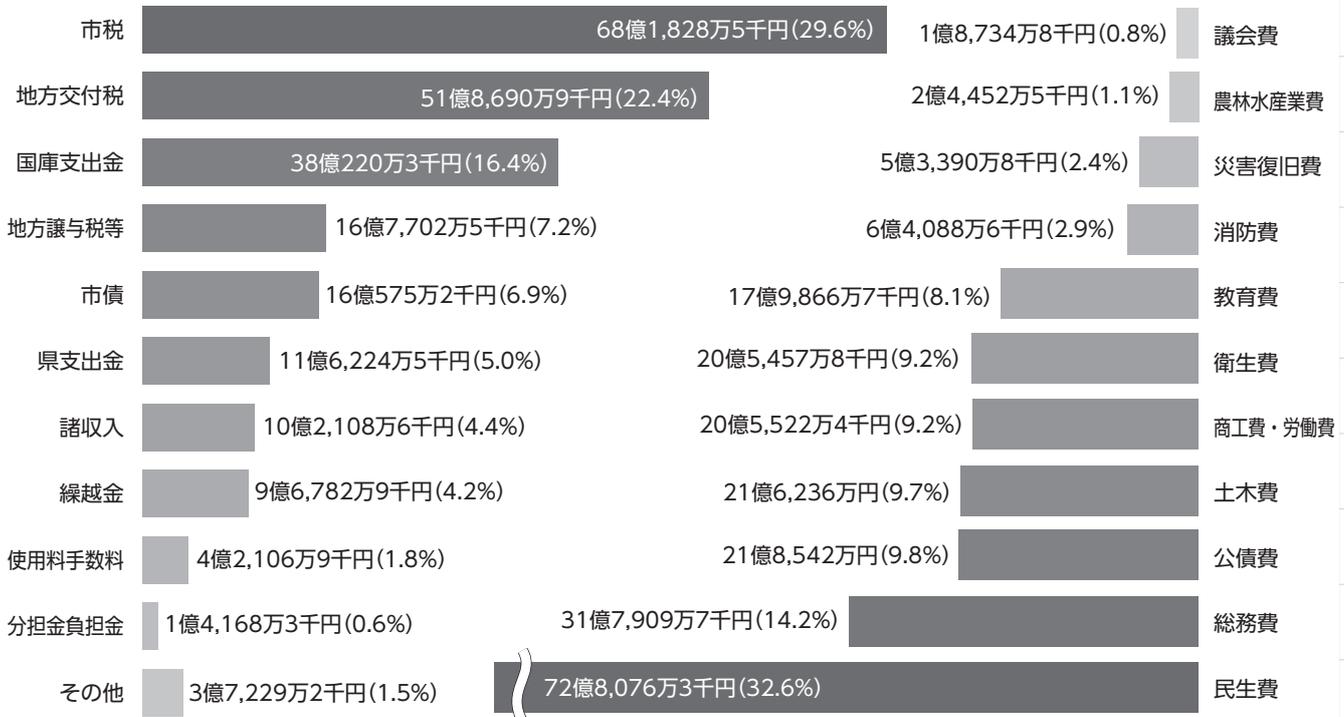
新型コロナウイルス感染症対策に加え、原油価格・物価高騰対策、令和3年8月大雨災害の復旧事業の経費が増加となりましたが、歳入の根幹を成す市税収入や地方交付税が増収となったほか、国庫補助金や市債などの特定財源を有効に活用したことなどにより、翌年度へ持ち越す財源を差し引いた実質収支は、7億6,041万5,525円の黒字決算とすることができました。



みなさんの税金や、国・県からの補助金がどのように使われたかを報告します
〔令和4年度決算報告〕

令和4年度の一般会計、特別会計および企業会計の決算が、第4回市議会定例会で承認されましたのでお知らせします。

◆ 入ったお金・使ったお金をグラフにしてみます(決算書の構成比)



市に **入った** お金

市が **使った** お金



特別会計等

特別会計とは、特定の事業を行う場合または特定の収入で事業を行う場合の会計です。経理を他の会計と区別するために設置します。

会計名	歳入	歳出
国民健康保険事業	43億2,615万7,750円	42億3,219万1,384円
地域開発事業	2,189万9,590円	2億5,338万373円
分収造林事業	2,643万251円	2,488万883円
霊園事業	1億143万6,899円	5,090万5,005円
温泉事業	4,120万8,994円	1,493万7,041円
後期高齢者医療事業	8億8,811万9,528円	8億6,227万828円
湊財産区一般会計	1,241万5,814円	46万8,339円



表にある項目が特別会計で経理を行っている事業です。特別会計は法律や条例に基づいて設置しています。

◆市には「基金」と呼ばれる貯金があります

令和4年度末の基金残高(市の貯金)は、ふるさと納税などの寄附金のほか、財政調整基金等への積立などにより、約62億8,200万円となり、令和3年度末と比べて約9億8,500万円の増となりました。



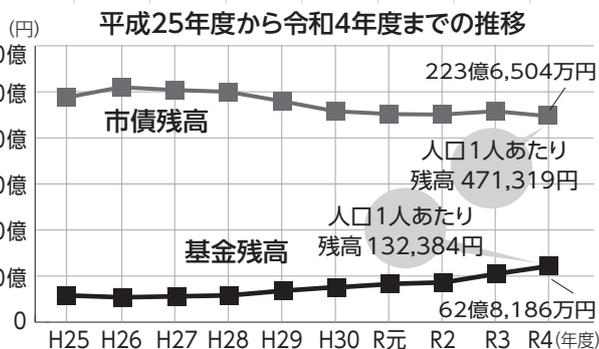
企業会計 (収益的収支 消費税込み)

企業会計とは、一般会計やそのほかの特別会計とは異なり、民間企業と同様の経理を行うものです。

会計名	収入	支出
水道事業	9億4,932万5,603円	8億2,834万285円
下水道事業	17億2,153万8,419円	15億3,093万8,613円
病院事業	73億2,527万8,886円	69億1,420万7,237円



独立採算制を追求する極めて企業色の強い事業を行う場合に、地方公営企業法の規定を受けて企業会計を設置しています。



◆これからの財政に向けて(財務指標)

※いずれも令和4年度暫定数値

★印のついた5指標は、一般会計等の普通会計だけでなく、企業会計や一部事務組合なども含めた市全体の財政状況を捉える判断指標です。

経常収支比率	財政の弾力性を示す指標として用いられ、数値が高いほど硬直化しているとされます。	86.2%	県下19市中 4位
財政力指数	財政力の強弱を示すもので、数値が小さいほど税収入の能力が低く、交付税への依存度が高いとされます。	0.61	県下19市中 5位
★実質公債費比率	公債費の占める割合を示すもので、25%を超えると黄色信号となります。	7.3%	県下19市中11位
★将来負担比率	将来負担すべき負債額の割合を示すもので、350%を超えると黄色信号となります。	44.7%	県下19市中17位
★実質赤字比率	一般会計や特別会計、下水道などの企業会計の赤字額の割合を示すもので、一定の数値になると黄色信号となります。		
★連結実質赤字比率			
★資金不足比率			

実質赤字、連結実質赤字、資金不足ともに発生していないため、数値はありません。

財務指標をもうすこしわかりやすく

- ①「経常収支比率」は収入(一般財源)に対する公債費や扶助費などの必要経費の割合を示したものです。低いほど財政に余裕(弾力性)があって新しい施策などにお金がかけられます。
- ②「財政力指数」は地方交付税法の規定をもとに算出した自治体の財政力の指標です。1を超えると普通交付税が交付されません。

- ③「実質公債費比率」は実質的な公債費(自治体の借金)が財政に及ぼす負担を表す指標です。年々減少傾向にあります。
- ④「将来負担比率」は財政規模に対して、公債費や長期契約などで将来支払うことが決まっているお金の割合です。こちらも減少傾向にあります。

※わかりやすくするため細かい点は省いていますのでご了承ください。

全国の地方自治体と同様に、人口減少が進むことなどにより、市税をはじめとした歳入は減少が見込まれる一方で、歳出は社会保障関係経費や公共施設等の老朽化対策経費のほか、原油価格・物価の更なる高騰も予想されます。引き続き、限られた財源を効率的・効果的に活用し、必要な事業を着実に実施しながらも、将来にわたって持続可能な健全で安定した行財政運営の確立に向けて取り組んでいきます。



問合せ●財政課(内線1532)

information — 今月のお知らせ —

お知らせ

市県民税(個人住民税) 令和6年度から、ここが変わります

令和6年度の市県民税から適用される税制改正についてお知らせします。

●森林環境税の課税が始まります

森林環境税は、国内に住所のある個人に対して課税される国税です。1人年額1,000円が、市県民税の均等割と併せて賦課徴収されます。

市県民税均等割および森林環境税の合計額比較表

	令和5年度まで(※1)	令和6年度
森林環境税(国税)	—	1,000円
県民税均等割(※2)	2,000円	1,500円
市民税均等割	3,500円	3,000円
合計	5,500円	5,500円

※1 復興特別税として、平成26年度から市民税・県民税で各500円ずつ、合計1,000円増額されていたものが、令和5年度で終了となります。

※2 長野県森林づくり県民税500円が含まれます。(令和9年度まで)

●上場株式などの配当所得等の課税方式が統一されます

特定配当等および特定株式等譲渡所得については、これまで所得税と市県民税において異なる課税方式を選択できましたが、令和6年度から統一されます。所得税でこれらの所得を申告すると、市県民税でも所得に算入されることになります。

●国外居住親族に係る扶養控除が見直されます

30歳以上70歳未満の国外居住親族について、次のいずれにも該当しない場合は、扶養控除などの適用対象外となります。

- 留学により非居住者になった人
- 障がい者
- 扶養控除などを申告する納税義務者から、前年における生活費または教育費に充てる支払いを38万円以上受けている人

特別徴収税額通知書(納税義務者用)の電子化

eLTAXを通じて給与支払報告書を提出する事業所が希望する場合に、個人あての税額通知書が電子データで受け取り可能となります。詳しくは地方税共同機構の特徴税通(納税義務者用)特設ページをご覧ください。

<https://www.eltax.lta.go.jp/news/08036>

問合せ●税務課(内線1121・1122・1125～1127)

お知らせ

諏訪地区小児夜間急病センターは 3月31日で運営を終了します

諏訪地区小児夜間急病センターは、令和6年3月31日をもって、運営を終了します。17年間ありがとうございました。

運営終了後、夜間に子どもさんが体調をくずしてお困りのときは、下記へご相談ください。

長野県小児救急電話相談

電話…局番なしの#8000

子どもの夜間のけがや急病などの際、保護者が対処に戸惑うときや、医療機関を受診すべきかどうか判断が難しいときに、応急処置の方法や、受診の判断について助言を行っています。



詳しくはこちら▲

ONLINE QQ こどもの救急

公益社団法人日本小児科学会により監修されているウェブサイトです。夜間や休日などの診療時間外に病院を受診するかどうか、判断の目安を提供しています。
<http://kodomo-qq.jp/>



問合せ●諏訪広域連合事務局 企画総務課 ☎52-4141

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4年度は、184件の差押などを実施し、約1,300万円を徴収しました。

【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5日(火)・7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)

健康ひと目メモ

No.554

運動で骨を鍛えて若さを保つ

近年骨に関する研究が進み、骨の細胞が、からだの他の部位に影響を及ぼす物質を分泌し、からだ全体を調節していることがわかってきました。今回は、最新の研究から骨がからだ全体に及ぼす影響を述べたいと思います。

免疫を調節する「オステオポンチン」
やはり骨芽細胞で分泌される「オステオポンチン」という物質は、赤血球や白血球、免疫細胞などのもことになる骨髄内の造血幹細胞の機能を正常に保つ働きがあります。

骨を鍛えて若さを保つには

多機能タンパク「オステオカルシン」
骨を作っている「骨芽細胞」から分泌される「オステオカルシン」というタンパク質は、コラーゲンとともに骨の構造を支える働きがあります。その一部が血液によってからだ中に運ばれて、いろいろな影響を及ぼすことがわかってきました。

骨の量が少なくなると骨の分泌するこれらの物質が少なくなり、老化を早めます。そして、骨が不健康だと、からだの他の部位の病気が悪くなる危険性が指摘されるようになりました。骨は何歳になっても増える能力があります。骨に「繰り返し衝撃」を与えると骨内にある「骨細胞」が骨芽細胞を刺激してその増殖や活動を活性化させ、その際にこれらの物質が分泌されます。「繰り返し衝撃」とは、具体的には、歩くときの足腰にかかる衝撃です。天気の良い日には外に出て歩きましょう。物足りない人はジョギングや縄跳びがお勧めです。病気などでうまく歩けない人は、腰掛けたままでの足踏みも効果があります。いずれにしろ運動を継続し、骨量の維持・増強に努め、若さを保ちましょう。

(岡谷市医師会)

①記憶力の維持
脳で記憶の保持に関わる「海馬」という部位の神経細胞を刺激して、記憶の維持に与する。
②血糖低下作用
すい臓に働いてインスリンの分泌を促し、脂肪細胞などに対してはインスリンに対する反応性を高めて、糖代謝を活発化させる。
そのほか、③骨の量を調節する、④生殖器を若く保つ、⑤筋力を増やす、などの働きが最新の研究でわかってきています。



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、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ばかりでなく、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、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」は1日平均純アルコール約20g程度とされています。

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。

〈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	ワイン	チューハイ	焼酎
500mL	180mL	60mL	200mL	350mL	100mL
アルコール度数 5%	アルコール度数 15%	アルコール度数 43%	アルコール度数 12%	アルコール度数 7%	アルコール度数 25%

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1193)