

2019
12月
No.621

あま
広報

かみきたやま



■ 主な内容

村の出来事	P 2・3
税についての作文表彰	P 4
令和元年12月定例村議会・一般質問	P 5～8
農林センサス・水道凍結について	P 8
年金だより	P 9

12/7 やまゆり学園マラソン大会

お知らせ	P 10
国有林モニター募集・消防観閲式	P 11
復職サポート研修・奈良県健康情報	P 12
診療所だより	P 13
吉野消防署からのお知らせ	P 14

—— 毎月11日は「人権を確かめあう日」 ——

村の出来事 Topics

やまゆり学園マラソン大会

12月7日(土)、やまゆり学園のマラソン大会が開催されました。

一般の参加者も含め12名が出場し、全選手が完走しました。

保護者や地域の方も応援に来られ、ゴール時には完走した選手に拍手が送られました。

走ったあとは、保護者の方々が作ったけんちん汁が振る舞われ、疲れた体を癒しました。



大会結果

《保育園児の部》

● 4歳児 (800m)

吉田 暖人 4分34秒

● 5歳児 (900m)

北岡龍ノ助 4分3秒

島津江友香 4分4秒

《小学生の部》

● 1km

島津江惣真 4分54秒

金岩 佑真 5分3秒

金岩 奏佑 5分18秒

● 4km

小谷 海 18分54秒

《中学生の部》

● 10km

田垣内蓮 45分35秒

小谷 陸 54分24秒

《一般の部》

● 10km

西谷 英一 45分30秒

福本 隆二 47分28秒

三島 太陽 57分00秒

● 駅伝10km

神林 真充、久米 毅

辻井 隆之、濟木 稚子

56分44秒

3名が消防団に入団しました



11月26日(火)、村消防団辞令交付式が行われました。

新たに3名の方が入団し、小松団長から辞令書が手渡され、新入団員を代表して畑中良太さんが宣誓書を読み上げました。

3名の方は下記の分団に配属されました。

【新入団員】

畑中 良太 (小椽分団)

勝間 湧哉 (小椽分団)

上村 皆人 (白川分団)

民生児童委員委嘱状伝達式

令和元年12月1日付けで実施された全国一斉改選に伴い、同月6日（金）、振興センター2階会議室において民生児童委員委嘱状伝達式が行われ、村長より6名の方に厚生労働大臣からの委嘱状を伝達しました。

任期は令和4年11月30日までの3年間です。

【民生委員・児童委員】（敬称略）

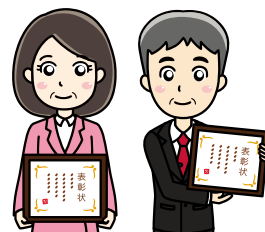
福嶋 俊隆
高須 保子
児島 美穂
福西 圭子（主任児童委員）
矢尾 陽子
辻本ひとみ（主任児童委員）



続いて、本年11月30日をもって退任された2名の方に厚生労働大臣・奈良県知事からの感謝状の伝達及び記念品の贈呈が行われました。

【退任】（敬称略）

中室玲子
岩本明美



子供の未来に託す森林づくり



11月18日（月）、西原の林道辻堂山線沿いにおいて、天皇陛下の御即位記念及び森林の公益的機能発揮を目的とし、兼ねて若い世代への森林学習の一環とした植樹事業が開催されました。

上北山村の小中学生や早稲田大学の教授、学生など、56名が参加し、村の木（ケヤキ）50本を植えました。

「税についての作文」表彰

国税庁では、全国納税貯蓄組合連合会との共催により、将来を担う中学生が税に関することをテーマとして作文を書くことで、税について関心を持ち、また、税について正しい理解を深めていただくことを目的に全国の中学生から作文を募集し、本村から応募した上北山中学校2年生の田垣内蓮さんの作文が「上北山村長賞」に選ばれ、12月10日（火）に表彰されました。



上北山中学校 一年 田垣内蓮

「より良い国にしよう」

みなさんも一度はなぜ自分が国に高い税金を支払わなければならないいけないんだ、と思ったことはありませんか。しかし、当然ながら納税は日本の三大義務の一つでもあるのではないわ

けにはいきません。もし、脱税をしようものならすぐに捕まっています。ですが実際日本は、税金による収入より様々な支出の方が大きく、足りない分は銀行に借りているそうです。

そのことを知り不安になる人も多いと思います。中にはそれなら税金を払っても意味がないと思う人もいるかもしれません。

しかし、その考え方は間違っています。今支払われている税金すらなくなってしまうと、僕の将来の夢でもある警察は動くことができません。そうなれば町は荒れ、犯罪がまかり通る世界になってしまいます。さらに公務員に給料が払えない状態になり、病院も運営できなくなります。

ります。

このように少しでも税金がなくなれば日本は崩壊してしまいます。特に今は消費税増税前で国中が税に関心

を持っています。これは税について学び、うまく付き合っていくチャンスだと思います。これから国がどのような策を取れば良いかは分かりませんが、僕たちができることは、より良い国にするためにしっかりと税金を納めていくことです。



令和元年 12月定例村議会



令和元年第4回定例村議会が、12月11日に開会し、報告1件、議案16件が審議され、上程された報告および議案はすべて原案どおり承認・同意・可決されました。審議された報告および議案は下記のとおりです。

報 告

① 例月出納検査の結果報告
令和元年9月から11月までの例月出納検査の結果報告です。

議 案

- ① 教育長任命につき同意を求めるよう
中垣内 壽美氏が再任されました。
- ② 職員の退職管理に関する条例の制定について
地方公務員法の改正に伴い、退職管理の適正を確保するためのものです。
- ③ 成年被後見人等の権利の制限に係る措置の適正化等を図るための関係法律の整備に関する法律の施行に伴う関係条例の整理に関する条例の制定について
成年被後見人であることを理由に不当に差別されないよう本村関係条例の規定を整備するものです。
- ④ 職員の勤務時間、休暇等に関する条例の一部改正について
働き方改革を推進するための関係法律の整備に関する法律の施行に伴い、本村の条例を改正するものです。
- ⑤ 一般職の職員の給与に関する条例の一部改正について
人事院勧告に準じて、給料表の改正と住居手当、期末・勤勉手当の引上げを行うものです。
- ⑥ 上北山村議会議員の議員報酬等に関する条例の一部改正について
一般職の給与改定に準じ、議会議員の期末手当の支給率を引上げるものです。
- ⑦ 特別職の職員で常勤のものとの給与及び旅費に関する条例等の一部を改正する条例の制定について
一般職の給与改定に準じ、特別職の期末手当の支給率を引上げるものです。
- ⑧ 上北山村会計年度任用職員の給与及び費用弁償に関する条例の制定について
会計年度任用職員制度が創設されたことに伴い、その任用に関する規定をこの条例で制定するものです。
- ⑨ 地方公務員法及び地方自治法の一部を改正する法律の施行に伴う関係条例の整備に関する条例の制定について
会計年度任用職員制度を導入することに伴い、本村の関係条例を整備するものです。
- ⑩ 上北山村国民健康保険基金条例の制定について
保険給付費の動向により、健全な国民健康保険会計の運営を資するため、この基金を設立するものです。
- ⑪ 新たな過疎対策法の制定に関する意見書について
令和3年3月をもって過疎地域自立促進特別措置法が失効することに伴い意見書を提出するものです。
- ⑫ 令和元年度上北山村簡易水道事業特別会計補正予算（第1号）
※8万9千円の増額
給与改定に伴う職員手当の増額です。
- ⑬ 令和元年度上北山村国民健康保険特別会計補正予算（第3号）
※569万1千円の増額
国保システム改修に伴う委託料の増額及び国民健康保険基金への積立です。
- ⑭ 令和元年度上北山村診療所特別会計補正予算（第2号）
※624万7千円の増額
医師住宅改修工事に伴う補正です。
- ⑮ 上北山村介護保険特別会計補正予算（第2号）
総務費、保険給付費、地域支援事業費の科目間組替えに係る補正です。
- ⑯ 令和元年度上北山村一般会計補正予算（第4号）
※3,428万2千円の増額
林道椽谷西ノ谷線災害復旧費他で2,355万5千円の増額、公有林整備事業債257万円の増額、等に係る補正です。

12月定例村議会では2人の議員による一般質問が行われましたので、その概要についてお知らせします。

■大谷議員

■ 来年開業予定のフォレストかみきたについて

フォレストかみきたの開業する見通しと、村からの支援体制についてお伺いします。



■ 答村長

フォレストかみきたの開業の見通しについては、工事も順調に進み、工期である来年3月末には竣工の運びとなり、建物改修工事完了後は遅滞なく厨房機器等備品類を納め、4月から約一ヶ月の間に、保健所等の公的検査を受けると共に、職員及び従業員の実地訓練とシステム確認を行います。

そして、村民の皆様へのお披露目(内覧会)を4月の下旬(行い)を

予定しており、周知と今後のホテル運営への協力をお願い申し上げる場を持ちたいと思っております。

そして、5月1日を一つの区切りとして、まずは日帰り温泉のみの営業をスタートさせたいと考えています。

宿泊については5月17日(日)、グランドオープンを予定しており、出来ればこの日に大台ヶ原マラソンを開催することで、ホテル再開に花を添え、今後のホテル運営に際し幸先の良いスタートを切りたいと思っております。

尚、グランドオープンの前に、関係者を招いたプレオープンを行い、宿泊に関する不具合やフォーメーションの確認を行い、少しでも万全を期したいと思っております。

次に村からの支援についてですが、そもそも、ホテル再開・運営の意義は、少子高齢化、過疎に直面する当村において、村の賑やかさを少しでも取り戻すべく、行政が発火点となり、働く場所、雇用機会の創出が目的であり、純然たる営利を目的とした事業と少し意味合いが違います。

だからといって経営を疎かにしてもしようがないわけではなく、経営努

力をして収益を上げるといふ責務はそれぞれの立場で持たなければなりません。利益面のみを捉えて、このような事業は当村の環境では成り立ち難く、先ほど申し上げた目的において、行政からの支援・投資はある程度必要との考えであります。

それに加え、日帰り温泉は、薬師湯の代替でもあり、他にも、元の厨房部分の半分を使って、新しい上北山村の特産品の開発という村の新規事業創出を行い戦略的な機能も担います。

また、エントランスホールには当村の宣伝を兼ねた展示なども行います。

ホテル運営は、村行政の役割の一部を担ってもらうという意味合いがあることから、議員各位に於かれましては、村からの支援につき何卒ご理解を賜りたいと存じます。



■岩本議員
■ 国外出張支援制度について

前回、高齢ドライバーの問題について質問させていただきましたが、今回も、主旨としては同じような内容が一部含まれております。

外出支援制度は上北山村独自の取組で、非常に素晴らしいと思います。現在は要介護の認定を受けているということが条件となっているようです。

これを何とか年齢要件に変えられないか、ということだと思います。

高齢になりますと、要介護認定を受けるほどではないにしても、何かしらの身体的弱者であることは言うまでもありません。

視力や聴力の衰え、足腰の痛みなどを抱えているのが普通です。

遠くの病院へ掛かるには、移動のためにバスを利用するのが一つの方法でありますが、なかなか受診のタイミングを合わせるのが難しいという場合もあります。

免許を持たない方も多数おられ、免許を持っていても長距離、長時間の運転による疲労も問題です。

高齢になると運転に必要な反射神経も衰えてきます。

このようなことから、認定を受けていないからといって常態的に移動が容易だということは言えないと思います。

ぜひ、この上北山村独自の外出支援制度を年齢要件に変更していただきたいと思います。

■ 高齢者の生きがいについて

日本は世界一の高齢社会であることは言うまでもありません。長生きできることが素晴らしいことは確かですが、最近は何年かの生活について質・クオリティーについて様々な議論がなされております。

行政において、身体的、あるいは精神的な健康を支援するため、外出や筋力トレーニングを促進するなど、高齢者の晩年の生活の質・クオリティーを高める機会を提供することが多くなっているように思います。

そこで最も有効なのは、お小遣

い稼ぎであると言われています。

ご存知のとおり、徳島県の上勝町の葉っぱビジネスは有名で、おばあちゃんたちがインターネットを見て、朝早く起き、葉っぱを出荷して1千万円以上の収入がある方がたくさんいらっしゃるというのも話題になっております。

また、それを取りまとめる若い人たちが会社を作って、お年寄りのお陰で起業ができて、非常に順調であることも情報として入ってきました。



現在も続いているか分かりませんが、かつて東吉野村においては、山に捨ててある小径木を一定の長さに切り揃えて置いてあつたら、それを役場が回収して買い取るという制度がありました。

私の知り合いで、軽トラ一杯

に小径木を積み上げて「これが私の元気のもとなんです」と言っておられた方もおりました。

我が村においても、年収1千万円とはいいませんが、小さなお遣い稼ぎができるような事業・制度をぜひ、考えていただけないでしょうか。

◎村長

① 外出支援制度について

先の6月議会にて「コミュニティタクシーの検討」について議員より質問を受けました。

公共交通機関の運行が少ない本村において、運転免許証の返納や自家用車を持たない方、高齢にて運転が不可能な方々は、大変不便な思いを感じていると思っております。

そのようなことから、従前から、地域交通手段の一つとしてコミュニティタクシーの運用について議会でも何度か取り上げられております。

私も過疎地域の移動手段の一つとして導入を検討していかなければならぬとの認識は以前から持っております。

当村における、現時点での福祉車両の利用状況をご説明申し上げますと、平成20年度から要支援・要介護認定者及び身体障害者手帳保持者のうち4級以上の下肢が不自由な方につきましては、病院受診・施設入退所時のための外出支援を行っているところであります。

福祉車両の利用について、要支援・要介護認定といった枠組みに加え、年齢要件を加えたらどうかというお話ですが、社会福祉協議会としての活動では、法的な問題もあり、実現は難しいと考えています。

ネックとなっている点を申し上げれば、運輸局行政の指導では白タク問題、ほかの競業者との住み分け、安全の担保等、いろいろの問題点があり、度々、相談は掛けてはいるのですが良い返事をいただけていない状況です。

ならば、下北山村方式を参考にしたコミュニティタクシー事業を、一般社団法人「ツーリズムかみきた」に担ってもらい、利用者にある程度の負担をしていただく方法で検討を試みたわけではあり

ますが、負担金の問題や社団そのものがホテルオープン準備等で作業が重なり、十分な対応は出来ず、実現に至っておりません。

しかしながら、人口減少や高齢化が進み、交通弱者が増え続けている現状を鑑みたとともに、「過大な経費が掛かる」、「公金を無秩序にばら撒くような施策の是非」、「人材不足をどうするか」等々の問題は、要は村からの補助金をどこまでするかという覚悟の問題ではなからうかと思っております。

運用経費が1千万円単位となっても、それを是とする議会の承認があれば実現は可能かもしれません。

このような施策の後押しとなるかもしれない情報として、近年、世界では、バスやタクシーなどの多様な交通手段をITで統合する、次世代移動サービス、通称『マース』というそうです。これが着実に進み、日本においても、住民によるマイカー送迎とバス・タクシーを組み合わせた日本版マースの実証実験が来春から京都府舞鶴市で始まるというところです。



その他、愛知県豊田市、同県豊明市、群馬県太田市などでAIソフトを利用して当村のように通所者の外出を支援している事例もあり、時代はこのような流れになりつつあります。

他の自治体にできて、当村に出来ないことはないという信念を持ち、今後、検討していきたいと思っておりますので、議員各位におかれましては、もう少し猶予を頂きたいとお願ひ申し上げます。

② 高齢者の生きがいを

議員のおっしゃるように、たとえ少額であっても、お小遣い程度のものであれば、嬉しい話であり、生きがいづくりに健康づくりに、さらには老化防止にも役立つ事となります。

現在のところ、畑の作物や山菜

等は、「がんばらえかみきた」で毎月開いているめぐみ市で販売してもらい、出品した方々は少額の収入があるようです。

以前は山菜にしても畑で採れたものにしても、自家消費が近所に配る程度であったものが、めぐみ市で販売してもらうことで、些少とはいえ換金できる仕組みを作ってくれた事はありがたい事だと思っています。

そのうえで、今後の在り方を考えた場合、収入が上がる方が励みとなり、その為には生産量の増量をはじめ、商品に付加価値を付ける事などが考えられます。

しかし、現時点での「がんばらえかみきた」の活動では限界があり、その活動を担う団体を作り、そこが主導して、生産の奨励指導や最終的には団体でとりまとめを行い販売してもらうのが効率的な手立てだと思っています。

幸い、山の恵は豊富にあり、現在休耕地となつていますが畑地も多く存在します。販売先としては、来年から営業するフオレストかみきた（ホテル）やめ

ぐみ市、道の駅、個人商店が販

ります。
また生産者としては、生きがいつくり、健康づくり、老化防止のためにも、希望者だけでなく、そうでない方々にも、畑づくり、山の恵探りを進めることができれば本人だけではなく村の賑わいつくりにおおいに寄与してくれらることを期待しています。

今後は担当課と相談し、それらを担う団体を設立する方向で検討していきたいと思ひます。

また、今後村民の皆様の中に規模は小さくとも、このような取り組みをしたいという方（団体）がいれば、村としてもこれを全面的に応援していきたいと考えております。

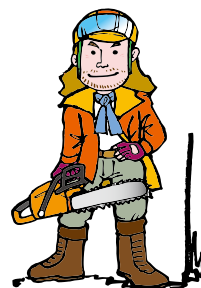
今回は時間の都合で山菜や野菜作りに絞り、お答えしましたが、小遣い稼ぎの種は他にもありますから、村民の皆様のご意見やアイデア、ご要望を聞きながら、経済的な好循環が生まれるよう努力してまいりますので、議員各位におかれましてもご理解いただき、ご協力賜りますようお願い申し上げます。

2020年農林業センサスにご協力ください

令和2年2月1日現在で、全国一斉に“農林業の国勢調査”といわれる「2020年農林業センサス」が実施されます。

この調査は、今後の農林業の政策に役立てるために5年ごとに実施される極めて大切な調査です。

令和元年1月中旬から農林業を営んでいる皆様のところへ調査員が訪問して、調査票に農林業の経営状況などの記入をお願いしますので、ご協力をお願いします。



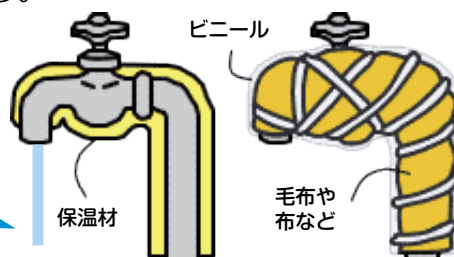
水道の凍結に注意しましょう！

冬期は、朝晩や急な寒波により、水道管が凍結し、破損・破裂するおそれがあります。

長期間水道を使用しない時や、水道管が露出していたり、屋外に蛇口があるところには、保温材や布を巻く等の対策を行いましょう。

対策例

※水を出したままにする場合は、鉛筆の太さ程度でも効果があります。



役場水道係

年金だより

出産前後の国民年金保険料が免除となります。

◆免除期間

出産予定日または出産日が属する月の前月から4か月間の国民年金保険料が免除されます。なお、多胎妊娠の場合は、出産予定日または出産日が属する月の3か月前から6か月間の国民年金保険料が免除されます。

※出産とは、妊娠85日(4か月)以上の出産をいいます。
(死産、流産、早産された方を含みます。)

◆産前産後期間の取扱い

産前産後期間として認められた期間は、保険料を納付したのものととして老齢基礎年金の受給額に 反映されます。

◆対象者

「国民年金第1号被保険者」で出産日が平成31年2月1日以降の方

◆届出時期

出産予定日の6か月前から届出可能ですので、速やかに届出ください。

◆届出先

お住まいの村役場の国民年金担当窓口

◆届出は以下の書類をご用意ください。

- ・ 出産前:母子健康手帳
- ・ 出産後:出産日は市区町村で確認できるため原則不要

但し、被保険者と子が別世帯の場合は、出生証明書など出産日及び親子関係を明らかにする書類

- ・ 個人番号(マイナンバー)により届出を行う際の添付書類

届出者本人が窓口で届書を提出する場合:マイナンバーカード(個人番号カード)

お持ちでない場合:マイナンバーが確認できる書類(通知カード、個人番号の表示がある住民票 の写し)及び身元確認書類(運転免許証、パスポート、在留カードなど)

お申込み・お問合せ:『ねんきんダイヤル』

TEL: 0570-05-1165

※050から始まる電話番号でおかけになる場合は03-6700-1165
お問合せの際は、基礎年金番号がわかるものをご用意ください。

<受付時間>月曜日 午前8:30~午後7:00

火~金曜日 午前8:30~午後5:15

第2土曜日 午前9:30~午後4:00

URL:<https://www.nenkin.go.jp>

応急手当普及員講習のご案内

令和元年度の応急手当普及員講習を開催します。受講を希望される方は、左記要領により最寄りの消防署に受講申込書を持参してください。

応急手当普及員とは？

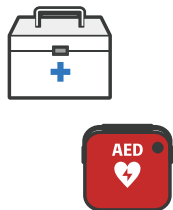
ご自身が所属する事業所（パート、ホテル、駅舎等多数の者の出入りする事業所）の従業員や防災組織などの構成員を対象に、消防機関と連携して、救命講習の指導を実施する方のごことです。

応急手当普及員講習（講習種別Ⅰ）

- 期間：令和2年2月12日（水）～2月14日（金）
- 午前9時～午後5時
- 場所：かしはら安心パーク 橿原市東竹田町224番地の1
- 申込期間：令和2年1月6日（月）～1月24日（金）まで
- 申込場所及びお問い合わせ：奈良県広域消防組合 吉野消防署

TEL：0746-3211011
 ■実施要領及び申込用紙 奈良県広域消防組合ホームページにてご確認ください。また、申込用紙もダウンロードいただけます。

URL：
<http://www.naraksk119.jp/>



ならじョブカフェ セミナー

アットホームな雰囲気です。就職活動のコツを学ぶことができる参加型のセミナー。参加費無料。

- 日時：1月15日（水）「コミュニティ

「ケーションカフェセミナー」
 ② 1月23日（木）「面接対策セミナー」

③ 1月23日（木）「就活スタートセミナー」

① 2月1時30分～4時30分
 ③ 午後9時50分～11時50分

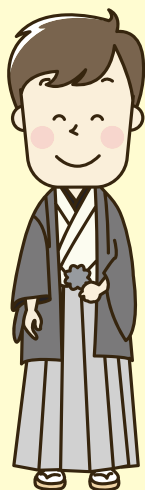
■場所：ならじョブカフェ（奈良市西木辻町93-6 エルトピア 奈良内）

■対象：就職活動中の学生やおおむね35歳未満の求職者（40代前半までの不安定就労者を含む）

■定員：各10人程度（先着順）
 ■申込：各セミナー前日までに、電話、FAX又はホームページからセミナー名、開催日、氏名（ふりがな）、居住地の市町村名、電話番号、年齢、性別を左記までお申し込みください。

■問い合わせ：ならじョブカフェ
 TEL：0742-2315729
 FAX：0742-2315757
 URL：
<http://www.pref.nara.jp/item/63392.htm>

令和2年 成人式のご案内



- とき 令和2年1月2日（木）
午前10時から
- ところ 上北山村振興センター 大集会室
- 対象者 平成11年4月2日～
平成12年4月1日生まれの方

※対象者への案内は、事前に郵送しております。

【問い合わせ】 教育委員会 ☎2-0066

村の

電話帳



役場 2-0001

ワースリビングかみきた

診療所 2-0016

(休日及び午後5時15分以降は、役場に転送されます。)

保健福祉課 3-0380

社会福祉協議会

2-0129

教育委員会 2-0066

上北山小・中学校

(やまゆり学園) 2-0027

やまゆり保育園

2-0230

村民総合会館 3-0330

白川公民館 3-0120

ふるさとふれあい会館

3-0218

一般社団法人

ツーリズムかみきた 2-0102

上下北山衛生センター

し尿 5-2227

ゴミ 5-2251

吉野警察署河合駐在所

2-0005

吉野消防署北山分遣所

5-2450

吉野土木事務所

工務第二課 2-0098

関西電力株高田営業所

0800-777-8051



火災時の通報

119通報(消防署)

と同時に、役場にも必ず通報してください。

国有林モニター募集

国有林の事業運営等について、国民の皆様の理解を深めるとともに、ご意見やご要望をお聞きして国有林行政に反映させるため、「国有林モニター」を募集します。

●任期：令和2年4月1日～令和3年3月31日

【対象】奈良県内にお住まいで、森林・林業及び国有林に関心のある成人の方。

ただし、国会及び地方議会の議員、地方公共団体の長、常勤の国家公務員、平成29年度から令和元年度まで3年間連続して国有林モニターを務められた方は除きます。

【応募締切】令和2年1月31日(金)

【詳細】募集の詳細は、近畿中国森林管理局ホームページをご覧ください。

「近畿中国森林管理局 国有林モニター」で検索

問い合わせ・申込先

近畿中国森林管理局

総務企画部 企画調整課 林政推進係

TEL:06-6881-3406



消防観閲式開催のお知らせ

奈良県広域消防組合では、住民の皆様への消防に対する理解と信頼を深めていただくと共に、火災予防思想の普及と、地域防災の一層の充実を図ることを目的として、消防観閲式を実施いたします。

- 日時：令和2年1月25日(土) 午前10時～11時30分まで
- 場所：橿原運動公園 まほろば広場 他
- 内容：消防職員、消防車両による部隊行進や、消防・救助総合訓練を実施します。また、奈良県消防防災ヘリコプターの飛来、奈良県ドクターヘリや大型の特殊車両を展示する他、応急手当の体験やお子様を対象としたロープレスキュー、防火衣の着装体験を実施しますので、ぜひ会場へお越し下さい。詳しくは、組合のホームページをご覧ください。

URL:<http://www.naraksk119.jp/>

問い合わせ先：奈良県広域消防組合 消防本部総務課

0744-26-0119

五條市・吉野郡にお住まいの歯科衛生士さんへ 令和2年度復職サポート研修 ～あなたの復職を応援します～

県や南部地域の歯科口腔保健や歯科医療の現状、歯科口腔保健に関わる技能だけでなく、現行の法制度や問題点を学ぶことができます。

研修終了後は、吉野・内吉野保健所管内市町村への歯科口腔保健事業に関わる時にサポートを受けることができます。

研修の開始は令和2年6月から4回程度予定しています。

●対象

五條市、吉野郡に在住しており、現在歯科保健業務に従事していない歯科衛生士

●申込方法

令和2年3月31日(火)までに下記申込先へ電話にて、住所、氏名、電話番号、過去の歯科衛生士業務と歯科衛生士業務から離れている年数をご連絡ください。

※参加料無料です。

問い合わせ・申込先

奈良県吉野保健所 健康増進課 母子・健康推進係

TEL 0747-64-8134

(月～金 午前9時～午後5時※休日は除く)

大腸がん検診を受けましょう

大腸がんは大腸に発生するがんで、ポリープにがんが発生するものと、正常な粘膜から直接発生するものがあります。2017年の統計では大腸がんによる死亡数は男性で3位、女性で1位と上位を占めており、罹患率は40歳代から増加し始め、50歳代で加速され、高齢になるほど高くなります。

大腸がんの発生は生活習慣と関わりがあると言われており、過度な肉類の摂取や飲酒、喫煙により発生する危険性が高まります。

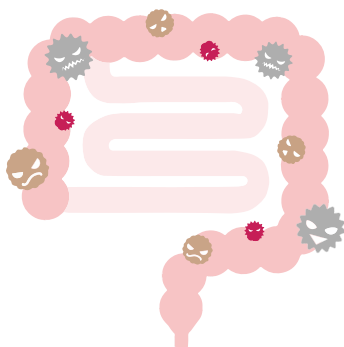
大腸がんが進行すると、血便(便に血が混じること)、腸が狭くなることによる便秘や下痢、お腹が張ることがありますが、早期の段階ではほとんど症状がありません。そのため定期的に大腸がん検査を受けることが大切です。症状の中で最も頻度が多い血便は見ただけではわからないこともあり、地方自治体などで大腸がん検診として行っている「便潜血検査」で判断します。結果が陽性であれば大腸がんの可能性もあるので、医

療機関で大腸内視鏡検査などの精密検査を受けることをお勧めします。

大腸がんの治療は、基本的には手術です。早期であればお腹を切らずに内視鏡のみで治療できることもあります。また大腸を切除する手術でも最近では腹腔鏡を用いて小さな傷で治療できることが増えました。がんの治療は進行度により異なり、時には抗がん剤治療や放射線治療が行われることもあります。

大腸がんでも早期であれば完全に治癒することも可能ですので、症状が無くても定期的に大腸がん検診を受けましょう。

奈良県医師会



皆さんこんにちは、ここ最近は一気に寒くなり冬の季節になってきました。暖房器具をつけても、朝夕や曇りの日は寒くて体が参ってしまいますね。
そろそろインフルエンザも流行してくる時期ですので、体調にお気をつけて、基本的な手洗い、うがい、マスクを心がけて、元気に過ごして頂ければ幸いです。

また、道路も明け方には凍っているところも出始め、より一層運転には気をつけて下さい。

今日は冬の季節に多いとされる虚血性心疾患(狭心症・心筋梗塞)についてお話しさせて頂きます。心臓は全身に血液を回すために休みなく拍動するポンプの機能を果たしてあります。この休みなく拍動する心臓に栄養を送る血管が冠動脈と言われており、冠動脈は右冠動脈、左冠動脈の2本あります。この冠動脈血管壁にコレステロールが溜まってきて動脈硬化が進むと、血管内腔が狭くなつてきます。血管が狭くなり十分な血流が保てず胸痛や胸部の圧迫感・違和感を引き起こすと狭心症

診療所
健康づくりのアドバイス
だより Vol. 76
狭心症・心筋梗塞



上北山村国民健康保険診療所
医師 岩田 臣 弘

と云い、血管が完全に閉塞してしまつ場合を心筋梗塞と言います。



この狭心症・心筋梗塞を起こさないために最も重要なことは動脈硬化を悪化させないようにすることです。そのために、①適切な体重(食事を腹八分目、1日30品目を目安に脂っこいものや塩分を控えめに)、②禁煙、③節酒(ビールなら1日中瓶1本程度)、④適度な運動(1回30-40分の早歩を週3回程度)、⑤糖尿病・脂質異常症(高コレステロール血症)・高血圧症などのきちんとした管理が重要となつております。

狭心症・心筋梗塞になつてしまつた場合の治療は、

薬物療法、心臓カテーテル治療、ひどい場合には手術(冠動脈バイパス術)が必要となります。急性の狭心症・心筋梗塞はすべてを診療所内の設備では対応することはできませんが、病気の診断(心電図や心臓エコーなど)や応急の処置(投薬や点滴加療など)や救急搬送の準備はさせて頂きますので至急ご連絡ください。

特に胸痛や胸部の圧迫感・違和感が15分以上続く場合は冠動脈が完全に閉塞し心筋梗塞となっている可能性が高いのでより早急な対応が必要となりますので至急のご連絡をお願いいたします。なお、高齢者の方や糖尿病の方の場合には、症状に気がつきにくいことにも注意してください。怪しいなと思いましたが診療所の方までお気軽にご相談ください。

すでに狭心症・心筋梗塞になられた方の場合、現在

は投薬加療となっていると思いますが、飲み忘れや自身の判断による休薬をすると悪化や再発のリスクとなりますのでしっかりとした内服をお願いします。今回お話をさせて頂いた内容でご不明な点やご質問があれば、診療所の方までご相談ください。では次回(来年の2月に)また皆さまにお話させて頂くことを楽しみにしております。



てんいち先生



税・保険料の納期限

【1月6日】

- ・国民健康保険税 第6期
- ・介護保険料 第5期

納期限までに納めましょう。
便利な口座振替もご利用ください。

村のようす

世帯数	299 (-1)
人口	488 (-3)
男	253 (-2)
女	235 (-1)
面積	274.22km ²

令和元年12月1日現在

大掃除をきっかけに 防火対策を行いましょう!

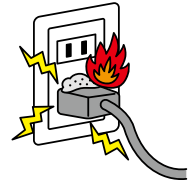


今年もいよいよ終わりが近づいてきました。年末年始は火気を扱う機会が増えるため、全国的にも火災が発生しやすくなる時期です。年末年始の大掃除をきっかけに、身の回りの防火対策について見直しましょう。

●コンセント周辺の清掃

冷蔵庫やテレビ、洗濯機などの大型家電製品の裏側など、長年使い続けているものや普段掃除しない場所では、ホコリが溜まりやすくなっています。このホコリがコンセントとプラグの隙間で漏電し、発火することがあります。これをトラッキング現象といいます。

電源プラグを抜き、乾いた布でホコリを取り除いたり、トラッキング現象防止機能が備わったプラグやタップに変更するなどの対策をとりましょう。



●建物周辺の整理

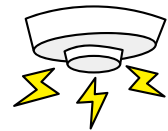
毎年、火災原因の上位には「放火」、「放火の疑い」が入っています。建物周辺には新聞紙やダンボールなどの燃えやすいものは置かず、放火させない環境を作りましょう。



●住宅用火災警報器の点検

住宅用火災警報器は正常に作動していますか?

耐用年数は約10年ですので、設置から10年以上経過しているご家庭は、交換を検討して下さい。また、この際に電池切れ等がないかも確認しましょう。



以上の点を参考に皆さんで防火対策を行いましょう。年末年始は休日も多く、気の緩みやすい時期でもあります。火の用心を心がけ、楽しい大晦日やお正月など、よいお年を過ごしてください!

吉野消防署

TEL : 0746 (32) 1011
I P : 0746 (39) 9107
FAX : 0746 (32) 0130