

2020
8月
No.629

あ
報
廣

かみきたやま



■ 主な内容

8/5 やまゆり保育園にて

村の出来事……………	P 2
国勢調査を実施します……………	P 3
国民健康保険税（国保税）について……………	P 4
運動会の変更についてほか……………	P 5
新しい生活様式における栄養・食生活のポイント…	P 6
宝くじ……………	P 7

年金だより……………	P 8
自衛官募集のお知らせほか……………	P 9
福祉分野の施設で働く方のための電話相談…	P 10
診療所だより……………	P 11
あしたのなら表彰募集ほか……………	P 12

—— 毎月11日は「人権を確かめあう日」 ——

やまゆり保育園 プール遊び

8月5日(水)、やまゆり保育園のプール遊びの様子を撮影してきました。

この日は、見学のお友達もきていて保育園はにぎやかな様子でした。(※表紙写真のようす)

プールに入ったのは園児の2人で、しっかりと準備運動をしたあと、嬉しそうにプールに入っていました。

前日までに顔を付ける練習をしたようで、先生から「3回顔を付けてみましょう。」と言われると、「できるよ」といって3回どころか何回も顔を付けていました。



国土地理院との協定の締結について

7月3日(金)、国土地理院と上北山村を含む吉野郡10町村、並びに五條市が「地理空間情報の活用促進のための協力に関する協定」を締結することとなり、その締結式が行われました。

この協定は、国土地理院と上北山村のそれぞれが保有する地理空間情報の相互活用及び情報・技術の提供に関し、連携及び協力を強化するとともに、災害対応においても迅速かつ効果的な防災・減災に向けた協力が強化されることで、住民の利便性の向上及び村勢の発展と安全・安心な地域社会づくりに寄与することを目的としています。

本協定によって、国土地理院が保有する各種の地図・航空写真・標高データ等の提供に関する手続きが容易になり、災害時には、被災地域の航空写真や測量データを迅速に入手できます。

また、ソフトウェアの提供や測量機器等の貸与・操作指導等の技術支援を受けることができます。

これによって行政サービスの向上や防災事業、災害対応等、多岐にわたる分野で大いに役立つことが期待されます。



国勢調査を実施します!



国勢調査は、国内の人口や世帯の実態を明らかにするため、大正9年以来5年ごとに実施されており、令和2年度調査は、実施100年目の節目を迎えます。

この調査は、令和2年10月1日を基準日として、日本国内に住んでいるすべての人および世帯を対象に全国一斉に行われます。

■ 調査の流れ

9月中旬から調査員が各家庭を訪問し、調査書類を配布します。

【調査内容】

世帯員のこと…男女の別、出生の年月、就業状況 等
世帯のこと…世帯員の数、住居の種類 等

【回答方法】

インターネット及び郵送・調査員回収



■ 新型コロナウイルス感染症防止対策

今回の国勢調査は、新型コロナウイルス感染症の発生と感染拡大を防止するため、村民の皆様と調査員が直接接触しない方法の調査方法も採用されております。

インターホンのあるお宅に対し、インターホン越しの説明や郵便受けへの調査資料の配布を行う方法です。

また、回答についてもなるべく調査員に接触しないよう、インターネット回答及び郵送回答をお願いいたします。

■ 国勢調査をよそおった「かたり調査」に注意!

「かたり調査」とは、国勢調査等、行政機関が行う統計調査であるかのような、紛らわしい表示や説明をして、世帯等から個人情報等を詐取する行為のことです。

被害に遭わないよう、特に次の点に注意してください。

- 国勢調査が電話や電子メールで行われることはありません。
- 国勢調査には預金や収入等に関する調査事項はありません。
- 調査員は、顔写真付きの調査員証を身につけています。
- 国勢調査で金品を要求することはありません。

不審に思った際は、速やかに役場総務課へご連絡ください。

.....

役場総務課 TEL:2-0001

国民健康保険税 (国保税) の 納付にご協力をお願いします!

国民健康保険 (国保) は、病気やけがをしたときに備えて、皆さんで支えあう制度です。

国保税は、皆さんの医療費などにあてられる国民健康保険事業の貴重な財源です。

国保税を納めることは、国保を健全に運営し、よりよい医療を受けるためにとても大切なことです。

国保は市町村ごとに運営されており、「同じ所得・世帯構成」であっても、住んでいる市町村によって加入者の負担が異なるのが特徴です。

奈良県では、令和6年度には、「同じ所得・世帯構成であれば、県内のどこに住んでいても保険税が同じ」になることを目指して加入者の負担の公平化を目指しています。

現在、上北山村の国民健康保険税率は下記の表1、表2の通りで奈良県下市町村と比較しても平均的な割合となっています。

◆**国保税 (総額) の決め方** 国民健康保険の医療費総額から、皆さんが病院などに支払う一部負担金と、国などからの補助金を差し引いた分が、国保税の総額です。

◆**世帯の国保税額の決め方** 医療給付費分、後期高齢者支援金分、介護納付金分ごとの所得割額・均等割額・平等割額を合計して、一世帯の保険税額が決められます。

国民健康保険税額=医療給付費分+後期高齢者支援分+介護納付金分

※国保税は、国保加入者の個人ごとではなく世帯主に課税されます。

【医療給付費分 (医療分) ・後期高齢者支援金分 (後期分)】

※表1

区分		税率	
①所得割額	世帯の所得に応じて計算	10.5% (医療分7.6%、後期分2.9%)	所得×10.5%
②均等割額	加入者数に応じて計算	31,800円 (医療分23,200円、後期分8,600円)	31,800円× 世帯の加入者数
③平均割額	世帯あたりの定額で計算	31,100円 (医療分23,600円、後期分7,500円)	31,100円

【介護納付金分 (介護分)】

国保に加入している40歳以上65歳未満の人 (介護保険の第2号被保険者) のみが納めます。 ※表2

区分		税率	
①所得割額	世帯の所得に応じて計算	3.1%	所得×3.1%
②均等割額	加入者数に応じて計算	18,900円	18,900円× 世帯の加入者数

※所得は前年中の所得をもとに計算されます。

※年度の途中で40歳になった場合は40歳の誕生日の前日を含む月から介護分を納めます。

※年度の途中で65歳になった場合は65歳の誕生日の前日を含む月の前月分までの介護分、医療分、後期分を合わせて、その年度内の納期に分けて納めます。

所得の申告を忘れずに! 所得の申告を忘れると、後で国保税を追加で徴収される場合や、世帯の合計所得が一定の金額以下のときに該当する均等割・平均割の軽減が受けられない場合があります。

役場保健福祉課 TEL:3-0380

紹介状なしで大病院を受診すると 特別の料金がかかります

令和2年度の診療報酬改定により、一般病床200床以上の地域医療支援病院では、紹介状なしで受診する場合などに保険適用の診療費とは別に、国が定める料金(選定療養費)をご負担いただくこととなりました。令和2年10月1日からは南奈良総合医療センターを紹介状なしで受診すると下記の改正後の料金がかかりますので、皆様のご理解をよろしくお願いいたします。

	改正前	改正後
ご負担額	初診 1,100円	初診 5,000円 再診 2,500円 (他の病院等に対し文書による紹介を行う旨の申出を行ったにもかかわらず、当院を受診した患者)
対象診療科	全診療科	内科、総合診療科、外科、整形外科、救急科

※受診される場合は、かかりつけ医などの紹介状を持参いただきますようお願いいたします。

南奈良総合医療センター

運動会の変更について(お知らせ)

晩夏の候、村民の皆様におかれましては益々ご清栄のこととお慶び申し上げます。

平素は、本村教育行政並びに学校教育活動に温かいご理解とご協力を賜り、厚くお礼申し上げます。

さて、毎年9月に保育園児・学校児童・生徒らと村民の皆様をお招きして開催しております村民大運動会は、新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、来賓や村民の皆様のご参加・ご観覧を見合わせ、規模を縮小し、本年度に限り「上北山やまゆり学園運動会」として次のとおり開催させていただきます。

村民大運動会を楽しみにされていた皆様方には誠に申し訳ございませんが、事情をご賢察の上、ご理解を賜りますようお願い申し上げます。

1.日 時：令和2年9月19日(土)
開会 8時30分 閉会 12時30分予定

2.場 所：上北山やまゆり学園グラウンド

3.参観者：園児、児童・生徒、家族



新型コロナウイルス感染症を想定した

「新しい生活様式」における栄養・食生活のポイント

- ◆ 主食・主菜・副菜を基本に、多様な食品を組み合わせた**バランスの良い食事**で、**健康状態を良好に保つことが大切です。**
- ◆ 新型コロナウイルス感染症（COVID-19）は、**特定の食品や栄養素を摂ることで、予防できるものではありません。**
- ◆ 盛り付けの際、**大皿は避けて、あらかじめ料理は個々に分けましょう。**
- ◆ **配食サービスを上手に活用すること**もひとつのポイントです。
バランスの整った配食弁当であれば、主食・主菜・副菜を手軽に組み合わせることができます。
- ◆ 基礎疾患がある人や既に食事治療をしている人で、**食生活に不安がある場合は、医師や管理栄養士に相談しましょう。**



「食事バランスガイド」を参考に



- 食事の望ましい組合せやおおよその量を**主食、主菜、副菜、果物、牛乳・乳製品の5つの料理区分**で示した「**食事バランスガイド**」を参考にしてみましょう。
- 外出が制限されるなかで、簡便に利用できる加工食品や中食等の利用が増えることが想定されます。毎食、こうした食事が続くと、**食塩や脂肪の摂り過ぎ**につながります。栄養成分表示を活用し、自分に合った食品を選びましょう。

主食

ご飯、パン、麺などの穀類を主な材料にした料理です。炭水化物を多く含みます。

主菜

魚、肉、卵、大豆を主な材料にした料理です。たんぱく質や脂質を多く含みます。

副菜

野菜、芋、海藻などを主な材料にした料理です。ビタミン、ミネラル、食物繊維などを多く含みます。

「食事バランスガイド」についてはこちらから



プラスワンポイント

外出の自粛が続き、屋内で過ごす時間が長くなると活動量が低下します。バランスのよい食事とともに、適度な運動が大切です。家の中や庭などでできる運動（ラジオ体操、スクワットなど）で身体を動かし、定期的に体重を量って適正体重を維持しましょう。



厚生労働省健康局健康課栄養指導室

ハロウィン ジャンボ

5億円

1等前後賞合わせて5億円
1等3億円、前後賞各1億円

当せんの
チャンス
広がる

1

ハロウィン ジャンボ



1千万円

1等1,000万円

2つのジャンボで ラッキー ハロウィン!

インターネット
購入はこちら!



宝くじ公式サイト

<https://www.takarakuji-official.jp/>

- この宝くじの収益金は
市町村の明るいまちづくりや
環境対策、高齢化対策など
地域住民の福祉向上の
ために使われます。



9月23日(水)

**同時
発売**

各1枚 300円

発売期間 / 9月23日(水) ~ 10月20日(火)
抽せん日 / 10月27日(火)



公益財団法人 奈良県市町村振興協会
2020年新市町村振興宝くじ

年金だより

令和2年度「わたしと年金」エッセイを募集しています!

日本年金機構では、市(区)役所または町村役場をはじめ関係機関・関係団体の協力のもと、地域に根ざした公的年金制度の周知・啓発活動を「地域年金展開事業」と位置づけ、積極的に実施しているところです。

その一環として、広く国民の皆様にご公的年金制度との関わりをあらためて考えていただく機会として、「わたしと年金」をテーマに、応募者ご自身やご家族との公的年金制度の関わりや、公的年金の大切さなどに関するエッセイを募集しています。

募集した作品の中から厳正な審査のうえ、表彰状の授与や記念品を贈呈するほか、受賞者と作品を日本年金機構ホームページへ掲載します。

■**応募資格**: 一般、学生・生徒(中学生以上)

■**応募締切**: 9月11日(金) 当日消印有効

■**提出先**: 〒168-8505 東京都杉並区高井戸西3-5-24

日本年金機構

相談・サービス推進部 サービス推進グループ「わたしと年金」担当

※詳細は、日本年金機構ホームページをご覧ください。

<http://www.nenkin.go.jp>

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

**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
吉野消防署北山分署 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。

自衛官募集のお知らせ

◇一般曹候補生(陸海空)

部隊の中核となる自衛官を目指すコースです。

《資格》18歳以上33歳未満の方

《受付》～9月10日まで

《試験日》1次:9月19日、2次:10月10日

《試験会場》航空自衛隊奈良基地

◇自衛官候補生(陸空海)

基本教育を経て、「任期制自衛官」として勤務するコースです。

《資格》18歳以上33歳未満の方

《受付》随時受付しています。

《試験日》受付時にご確認ください。

《試験会場》航空自衛隊奈良基地

お問い合わせ・連絡先

自衛隊奈良地方協力本部五條地域事務所

電話:(0747)22-3789

担当:西嶋(にしじま)、藤原(ふじわら)

～アイヌの方々からの 様々なご相談をお受けします～

～全国のアイヌの方々のための電話相談を行っています～

日常生活でお困りのことはありませんか？

嫌がらせ、差別、プライバシー侵害などのご相談もお受けします。

相談専用電話

アイヌの方々のための専用フリーダイヤル

0120-771-208

受付 月曜日～金曜日(※祝日、12/29～1/3を除く)

時間 午前9時～午後5時

●相談無料 ●匿名可 ●秘密厳守

公益財団法人 人権教育啓発推進センター

〒105-0012

東京都港区芝大門2-10-12

KDX芝大門ビル 4階

◆本相談事業は、(公財)人権教育啓発推進センターが、厚生労働省生活相談充実事業により実施するものです。

福祉分野の施設で働く方のための

電話相談はじめました

いつもありがとう。でも、無理してませんか？



新型コロナに向き合う福祉施設職員のための
お悩み相談窓口

相談無料

電話相談

- ▶対象
障害福祉／介護／児童福祉分野の施設・事業所等
にお勤めの方
- ▶内容
ご自身のことについて、心配なことや気がかりなこ
とをご相談ください。
- ▶相談時間
月曜日から金曜日
9時～17時(受付終了:16時30分)
※祝祭日、年末年始(12月29日～1月3日)を除く

訪問相談

- ▶対象
児童福祉施設・事業所等にお勤めの方
- ▶内容
(1)メンタルケアに関する訪問相談支援
・施設職員向け研修に臨床心理士が訪問いたしま
す。(1施設1回まで)
・プライバシーを確保した上で個別相談も行ないま
す。(1人あたり1時間×4回まで)
(2)感染予防対策の訪問指導のコーディネイト
感染管理認定看護師など、感染予防の専門家を
ご紹介いたします。(専門家への謝金等の経費は
ご負担ください。)

☎0742-81-8528 訪問相談をご希望の方も
まずはお電話ください。

奈良県(受託:(一社)奈良県臨床心理士会)

診療所

健康づくりのアドバイス

だより

80

熱中症について

上北山村国民健康保険診療所
医師 **金谷 悠司**

いつもお世話になっております、上北山村診療所の金谷です。今年も梅雨が明けてから暑い日が続きますので、脱水症、熱中症には注意する必要があります。第3回目のテーマは熱中症にしました。

人間は恒温動物であり、脳にある体温調節を担う部位（前視床下部）といいますが、一日のうち体温の変動が0.5℃以内になるように調節されています。18歳〜40歳までの健康な人の平均口腔内温は36.4〜37.2℃と言われており、99%の人がこの範囲に入ります。体温を下

げるのに一番重要なのは汗であり、熱中症もまずはこの発汗作用の不具合が大きくなってくると言われています。

熱中症は重症度でⅠ度、Ⅱ度、Ⅲ度に分けられます。つまり、軽症、中等症、重症の3段階です。

軽症はいわゆる**熱けいれん**と呼ばれ、発汗によって体の塩分（ナトリウム）が喪失することによって様々な症状が起こります。**めまい、頭痛、口渇、吐き気などが生じ、塩分の喪失により筋肉が引きつったりします**。体温は上昇していない段階です。

中等症は**熱疲労**と呼ばれ、体温をどんどん下げようとして皮膚の血流を上げようとするため、一部の内臓への血流が低下します。そうなることより強い**めまい、頭痛、吐き気を自覚し、脈は速くなり血圧が落ち、全身の脱力感が生じます。体温も上昇し始めますが、40℃には満たない状態です**。この状態になると点滴が必要になるため、入院も考慮します。**高齢で独居の方は、極力入院していた**

だくようおすすめする段階です。重症のものは**熱射病**と呼ばれ、**命に関わる状態**です。発汗による放熱が追いつかず、熱が体にこもることにより脳、脊髄などの中枢神経にまで悪影響がおよび、温度調節のしくみが破綻してしまつ状態です。意識障害、昏睡状態に陥ったり、全身痙攣がみられたりし、この頃になると発汗が停止して40℃以上の高熱を

きたします。しばしばショック状態となり、様々な内臓の機能が損なわれる多臓器不全となります。書いていっただけでも恐ろしいですが、これが熱中症の末路です。

さすがに重症の場合は大慌てで救急車を呼び、集中治療の対象となりますが、いかに熱中症を予防し、軽症、中等症の段階で対応するかということが重要なので、少しお話しします。

まずは汗のものである**水分、塩分はしっかりと摂る必要**があります。市販のスポートドリンクの場合は糖分が多く含まれますので、2倍に薄めて飲むのがベストです。しかしそれでは飲みにくくなると思いますので、**水やお茶などと一緒に、塩気のあるものを口に入れることをおすすめします**。高齢の方の場合は、口渇も感じにくくなりますので、意識して水分摂取するようにしてください。

次に、体に熱がこもらないようにすることです。炎天下で作業、運動などをする場合**は必ず帽子を着用し、適宜木陰など涼しい場所で1〜2時間おきくらいに休憩をとるよう**にしてください。また、冷却材などをタオルでまき、**首周りや脇の下、股関節などを冷やしていただく**とよいでしょう。いくら水分、塩分を十分摂っていたとしても、このように体温が上がる要素を取り除かなければ、熱中症に至る可能性があります。

熱中症かなと思つた場合は速やかに診療所にもご連絡ください。**尿が赤かったり黒っぽかったりした場合**は、筋肉の成分が溶けている可能性もあるため、要注意です。

自分は昔、熱中症対策に運動中に頭から水をかぶったりしていたら、風邪をひきました。お体を冷やす際にはほどほどにお願いします。

てんいち先生



第11回 あしたのなら表彰 募集

特定分野や年齢、経験年数にとらわれず、奈良のPRや魅力向上（イメージアップ）に大いに寄与する活動や、県民に元気や感動を与える活動を行っている、個人又は団体を幅広く公募し、顕彰します。

募集対象

奈良のPRや魅力向上（イメージアップ）に大いに寄与する活動や、県民に元気や感動を与える活動を行っている方
 ※個人でも団体でも表彰対象となります。

※年齢・団体設立年数や、所在地・活動地域の県内外を問いません。

※「ならビューティフルシニア」「奈良のお薬師さん大賞」と同時に応募できません。

募集期間：7月31日（金）～9月11日（金）（消印有効）

※応募方法等詳細は下記へお問い合わせいただくか、ホームページをご確認ください。

応募及びお問い合わせ先

奈良県 総務部知事公室広報広聴課 放送制作係

TEL:0742-27-8056

URL:<http://www.pref.nara.jp/32293.htm>

第11回 ならビューティフルシニア 募集

奈良県では、心身ともに健康で、若々しく、積極的に社会活動を行い、年齢を重ねた「美しさ」を感じさせ、あんな人になりたいと憧れとなるようなシニア（高齢者）を県民の皆様から募集し、知事表彰いたします。

募集対象

県内に在住する70歳以上（R2.4.1現在）で、心身ともに健康を保ち、若々しく、積極的に社会活動を行い、年齢を重ねた美しさを感じさせる方

※「あしたのなら表彰」「奈良のお薬師さん大賞」と同時に応募できません。

募集期間：7月31日（金）～9月11日（金）（消印有効）

※応募方法等詳細は下記へお問い合わせいただくか、ホームページをご確認ください。

応募及びお問い合わせ先

奈良県庁

長寿・福祉人材確保対策課 生きがいづくり推進係

TEL:0742-27-8041

URL:<http://www.pref.nara.jp/32293.htm>

税・保険料の納期限

【8月31日】

- ・県村民税 第2期
- ・国民健康保険税 第2期
- ・介護保険料 第3期
- ・後期高齢者保険料 第2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	304 (+1)
人口	491 (-1)
男	254 (±0)
女	237 (-1)
面積	274.22km ²

令和2年8月1日現在