

2021
10月
No.643

カ
報
廣

かみきたやま



10/7 戦没者招魂祭

■ 主な内容

令和3年9月定例村議会 一般質問…………… P 2・3
戦没者招魂祭…………… P 4
上北山やまゆり学園運動会…………… P 5
第15回 長寿と健康のつどいの中止について P 6
労働保険未手続一掃強化期間…………… P 7
税を考える週刊について…………… P 8
奈良県広域消防組合公式マスコットキャラクター募集 P 9

村工事入札について・林退共について…… P 10
労働保険適用促進強化期間…………… P 11
児童虐待防止月間…………… P 12
年金生活者支援給付金制度…………… P 13
年金だより…………… P 14
診療所だより…………… P 15
自衛官候補生採用試験・ねんきん月間について P 16

—— 毎月11日は「人権を確かめあう日」 ——

令和3年

9月定例村議会

一般質問

9月定例村議会において、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。

森協議員

問 村有林施業について

最近村内において、山の施業があまり行われていないように感じます。調べてみると、一部の所有者でここ5年間(一部作業道整備併設)、間伐・保育間伐が主であって年間平均約80ha施業されている程度でした。

村有林については、現況も変化し知らない面もありながらの質問に申し訳ない気持ちがあるのですが、今までの視察や気になったところを中心に申し上げたいと思います。

村有林については、約40箇所に点在していて非常に管理しにくい状況にあります。広



葉樹林は自然との共生を踏まえ、観光等の大切な資源として生かしていくとしても、約670ha(約19%)に及ぶ人工林については管理を放棄するわけにもいかず、大変苦慮しているのではと思います。

ところが、最近の村有林施業の実績を見ますと、美しい森林づくり基盤整備事業による間伐を主として年平均(約5年間)4.3ha程度の実行に止まっており、保育としての間伐施業の遅れは明らかだと思います。

このことから、立木の密集が光を妨げ、根も張らず枝葉も伸びず草も茂らず暗い山が創造され、この時期、集中豪雨や長期多雨あるいは台風等

による山崩れ等が大変心配されています。

そこで、より専門的な人のご意見を聞いて頂きながら、次のことについて考えてみて頂きたいと思います。

①まず1点目ですが、一部、人工林の保育対象林(地)の施業の放棄についてお伺いします。

これについては先人が一生懸命植栽をされて精通してきたことですので、大変申し訳ない気持ちがあるのですが、遠方地過ぎて施業、特に搬出困難な山林、既に不適地や手入れ遅れで生育不良木もしくは獣害木の多いところ等は、強間伐で放置もしくは広葉樹植栽の混交林施業、あるいは、広葉樹への植え替えを計るなど施業から手を引くという考えはないのでしょうか。先ほど申しましたように集中豪雨や長期多雨、台風等によって山崩れを村有林自ら起こすと面目が立たないので、その権限下のためにどうでしょうか。

また、広葉樹の植栽につい

ては、クマの出没による不安や、鹿・サルの獣害も増えていることから、先々のことではあります、「実の成る木」や景観に資する木を植えてはいかがでしょうか。

②2点目ですが、高齢木の間伐作業の実施について、長期施業の対象となる山が、既に約55haもあり、100年を超える大径木仕立ても有りと思えますが、現在ウッドショックと呼ばれ、日本国内でも木材価格の高騰が起きており、国産材の需要が高まっているとは言え、今後必ずしも収益があるとは言えない中でも、適度な間伐作業が必要ではないかと思えます。高齢木の中で密集し過ぎて立ち枯れや生育不良が起きていないか、あるいは揃った木になっていないかという心配があります。その点も考えてはいかがでしょうか。

③それから3点目、森林に関わる職員の育成についてお伺いします。村内民有林の森林状況の把握や今後対応しな

ければならないであろう、平成31年4月から施行の森林経営管理制度(所有者自身が管理することが困難な森林について、市町村が代わりに管理する制度)が創設されています。その取組等へも今後対応しなければならず、より専門的な知識の取得や行動が求められる職員に対する職員の育成が望まれます。その3点につき、よろしくお願いたします。

答 村長

先ず、豊かな森林を作ることは、上北山村の自然環境を守ることに同根であり、人の生業としての林業が、今後どのように位置づけられるのか位置づけられているのか、今まさに問われています。

近年の森林に対する価値については、より複眼的に多岐にわたる森林の持つ公益的機能をもっと重視しよう、価値化しよう、という考え方が提唱されてきています。この考え方は、何十年前前から言われてきたことであり、公益的機能重視の考え方は、地球環

境の保全であり、突き詰めれば人類の生存にも直接関係する事柄であると、従前から識者により警鐘が鳴らされていきます。

日本においても、色々な立場の方が公益的機能を重視、生態系環境の保持等を発信されていますが、豪雨災害による山地崩壊、獣の生息域減少による獣害、過度な森林開発による水資源の枯渇、様々なところで自然からしっぺ返しを食らっております。

そのようなことから、森脇議員からの提言は、まさに、時宜を得たご質問だと思っております。

①それでは一点目の、施業困難林分の扱いであります。放置して山地や周りの環境に悪影響を及ぼす山林については、自然林へ戻すことも考えています。

具体的には強間伐による天然更新や広葉樹の植樹、もしくは皆伐をして堅果類を中心とした林相の形成等です。

確かに施業困難林の対策は、世の中の流れから察すれば、世間の要請として無視できない部分はあると思っております。問題は、所有者の理解と同意であります。強制的に出来るのかということ、確かに森林法という法律もあります。が罰則規定のない理念法にとどまる限り、無理なことであると思っております。

ではどうすればよいのか、まだ検討中のごであります。が、まずは村有林辺りを対象として見本的な試みとして、先ほど申し上げた広葉樹林、若しくは混交林に植え替えていくという方法を考えています。

村有林の天然林の更新事業であります。村有林においても、一部、手入れ不足の点は認めませんが元は入っております。

この、元が入っている山林をあえて自然林にしていくことに意味があるのかどうかという議論は非常に難しい問題であると思っております。

他方、民有林においては村有林と比べ、さらに難しい問題だと思っております。



手入れをしなければ寄付をしてはどうかという話しも聞きます。自身、財産を手放すということは勇気がいることであり、他人から促すことではないと思っております。

ただ、完全に放置され将来にわたり立木の価値が生まれないであろうというような山林については、村が山林を買うか、買わずとも立木を相応の額で補償したのち、自然林へ植え替え、山林所有者には、地上権設定をして、少しでも山林からの利益をもたらす方法でないと、この事業はなかなか前には進まないと思っております。ちなみに、境界明示作業意向調査のために所有者の方々にアンケートを実施致

しました。それによれば小規模な山林所有者の少なからずの方は、今後の維持費が困難という理由で売却を望んでおり、将来的には施業放棄林になる可能性のある山林が多くありました。

議員のおっしゃった、今時点での施業放棄林と合わせ、これらの山林についても、何かしら対策を講じなければ冒頭述べた、豊かな森林にほど遠い現実が待っており、危機感を募らせています。

改めて森脇議員の提言を吟味して、豊かな森林づくりに知恵を絞りたいと思っております。

②2点目の村有林の高齢木の扱いであります。学問的には、山林が生み出す木材の材積はある一定以上に増えないということであり、たとえ高齢木でも、太くするには間伐が必要であると認識してまいります。

当村の場合、よく言われるのが、東ノ川の向嶮林分です。崩壊箇所がありここ何年も通行不能となっております。が、昨年度JRPさんの協

力も頂き、復旧工事を済ませました。一部不通箇所は残っておりますが、向嶮林分には行けそうですので、議員の皆様共々、一度山改めをして、まずはこの辺りから高齢木林分の今後の施業、搬出間伐についてご意見を頂きたいと思っております。

またウッドショックによる木材価格高騰は、最近の動向では少し落ち着いてきており、林業という即応性の低い業種、市場価格の動向に即対応できるような業種でないことから、市場の動向は見るとしても、まずは山林の手入れを主眼とした、搬出間伐をしなければならぬと考えています。

③3点目の林業に携わる職員の育成と増強であります。確かに林業行政を充実させていくには、職員の林業スキルを上げていかなければなりません。

林業をめぐる環境が大きく変わってきており、今は日本の林業は転換期に来ているといっても過言ではありません。

ん。当村においても、林業行政の充実が必須であると理解しています。当村にでも様々な林業部門の業務を行っていますが新しい森林管理につきましても、人員不足等もあり、具体的な行動までには至っていません。

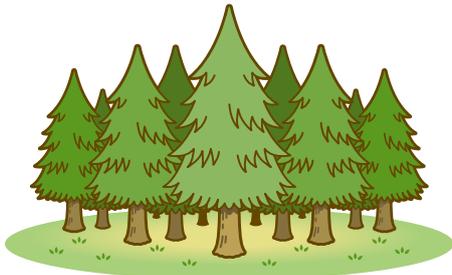
新しい森林管理につきましても、行政が主導で行わなければならぬと考えています。そのため机上での政策立案のほか、現地での調査や試験的施策の実施と観察、またこれらの事業を知ってもらい、世論喚起を行うことにより事業の後押しをしてもらうことが重要です。ゆえに、これらをしていくためには、これを推進していく事業体が必要であると考えています。

事業体となれば専従の職員や職人が必要であり、経費の確保も必要であります。事業量的に見て、新しい森林管理業務だけでは、収支的に厳しいところがあることから、この事業体に、一部村有林の管理や、先ほど申し上げた小規模林家の事業受託や山林の購入をしてもらう、事業体とし

ての体力をつけていくてもらいたいと考えていますが、他の事業体の関係もあり、一朝一夕にはできないことは否定できません。

ともあれ、喫緊の課題は、まずは上北山の森林についての方向性を定め、この目標に沿って具体的な道筋をつけることだと思っています。

今後、議会の皆さんの知見も大いにいただきながら、上北山の森林のあるべき姿、目指すべきところへ向かって、林業行政に携わりたいと考えています。



戦没者招魂祭

平和への願いを胸に！

10月7日(木) 戦没者追悼招魂祭が小椋忠魂碑でしめやかに執り行われました。

昨年はコロナ感染防止のため、戦後初めて中止になりました。今回、感染防止対策を行ない、遺族・来賓参加者を村内在住者に限定しての開催になりましたが、村長による祭文の献上に続き、来賓の皆様からの追悼も辞が述べられ、その後、参列者全員が祭壇に焼香し、戦争で犠牲になられた方々に平和の祈りを誓いました。



令和3年度

上北山やまゆり学園運動会



10月2日（土）、やまゆり学園において「上北山やまゆり学園運動会」が開催されました。

例年、住民も参加して「村民大運動会」として開催しておりましたが、今年も昨年に引き続き新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、来賓の方や村民の皆様の参加・観覧を見合わせ、規模を縮小し、開催することとなりました。

開会式が行われたあと、園児・児童・生徒によるかけっこ「こちら上北山やまゆり学園グラウンド～こち上「かけっこ」～」や、子どもが運転手となり、家族を乗せて走らす「新幹線でゴー！ゴ・ゴー！」、児童生徒対教職員で競う「山行きさんレース」などが行われました。

ゴールに向けてサッカーボールをシュートし、次に的に見立てた段ボールにボールをあて、最後はピクトグラムのカードのポーズをする「やまゆりオリンピック」など、今年の出来事を取り入れた競技、また綱引きや玉入れ、対抗リレーといった毎年恒例の競技がありました。



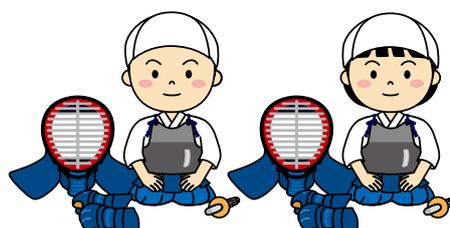
令和3年度上北山剣道クラブ 全日本剣道連盟認定段位審査合格者

令和3年度昇段された方は次のとおりです。（敬称略）

【全日本剣道連盟主催（奈良市中央武道場）】

■令和3年8月29日

二段 水谷 翔太



「第15回 長寿と健康の集い」の 開催中止について

毎年、秋に開催しております「長寿と健康の集い」は、村寿会と協議を行い、新型コロナウイルス感染症の拡大防止のため、中止と致します。

長寿と健康の集いを楽しみにされていた方、また今回表彰される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。

なお、今回、式において表彰される予定でした方々を下記にご紹介させて頂き、お祝い申し上げますと共に、表彰者の皆様には村から記念品を贈呈します。

◆米寿（満88歳）を迎えられた皆様

岩 本 二 朗 様 (西原)	森 本 シズ子 様 (河合)
福 惠 美和子 様 (河合)	中 岡 静 枝 様 (小椽)
室 屋 昭 野 様 (小椽)	中垣内 示 乃 様 (白川)
新 屋 長 治 様 (白川)	

◆喜寿（満77歳）を迎えられた皆さま

浦 東 靖 夫 様 (西原)	岩 本 史 朗 様 (西原)
西 村 功 一 様 (西原)	鹿 又 惠 子 様 (河合)
日 浦 隆 範 様 (河合)	富 室 良 城 様 (河合)
玉 岡 忠 男 様 (河合)	玉 岡 眞 琴 様 (河合)
小 松 文 代 様 (河合)	小 倉 勝 洋 様 (河合)
内 田 はずみ 様 (河合)	富 山 菊 代 様 (河合)
中 本 貞 司 様 (小椽)	上更谷 ス メ 様 (白川)
今 西 幸 子 様 (白川)	

◆金婚式（婚姻50周年）を迎えられたご夫婦

浦 東 靖 夫 ・ 啓 子	ご夫妻 様 (西原)
高 澤 昭 一 ・ 正 子	ご夫妻 様 (河合)
今 後 清 吉 ・ 千代子	ご夫妻 様 (小椽)

以上 順不同



11月は「労働保険未手続事業一掃強化期間」です

一人でも雇ったら、労働保険(労災保険・雇用保険)の加入手続きが必要です

◆趣旨 「労働保険」とは、業務又は通勤に起因して負傷等を被った労働者に対して補償を行う労働者災害補償保険(労災保険)と労働者が失業した際に生活の安定等を図る雇用保険により構成される制度で、労働者の福祉の向上を目的としております。

労働保険は、政府が管掌する強制保険であり、労働者(パート・アルバイト含む)を一人でも雇用していれば、原則として業種・規模の如何を問わず労働保険の適用事業となり、事業主は加入手続きを行い、労働保険料を納付しなければなりません。

労働保険制度は、昭和50年に全面適用となってから既に40年以上経過し、その間に適用事業数は増加し、令和2年度末現在で約337万事業に達していますが、現在においても小規模零細事業を中心に、なお相当数の未手続事業が存在しているとみられ、このことは、労働保険制度の健全な運営、費用の公平負担、労働者の福祉の向上等の観点から極めて重要な課題となっており、早急な未手続事業の解消が求められています。

このため、厚生労働省では「未手続事業一掃対策」を、年間を通じた主要課題として位置付けた上で、11月を「労働保険未手続事業一掃強化期間」とし、全国において集中的な活動を展開し、各種事業主団体、個別事業主への訪問指導等を強化し、事業主へ制度の概要を説明することにより、自主的な手続きを促しています。説明することによっても自主的に保険関係の加入手続きを取らない事業主に対しては、職権による成立手続きを実施しております。

また、労働保険制度の一層の理解、周知を目的とした広報活動を行うとともに、未手続事業が多いと思われる業種別の一掃対策を強化する等、全国において集中的な活動を実施します。

◆実施期間 令和3年11月

◆実施事項 本活動を行うに当たり、以下の事項を実施します。

- 1 労働保険制度の概要及び加入手続等についてのパンフレット・リーフレットを活用した活動を実施し、説明することによっても自主的に保険関係の成立手続きを取らない事業主については、職権による成立手続きを実施します。
- 2 厚生労働省及び都道府県労働局において、他省庁、関係団体、事業主団体、地方公共団体等と連携を図り、労働保険制度が理解され未手続事業の解消が進むよう活動を行っていきます。
- 3 インターネットバナー広告、新聞広告、厚生労働省関係広報誌等の広報媒体を活用し、労働保険の一層の周知・広報を図ります。
- 4 リーフレット・ポスター等として活用できるデザインを作成し、その電子データを保存したDVDを都道府県労働局に配付し、関係機関や関係団体等を通じて、労働保険制度の一層の周知・広報を図ります。

厚生労働省労働基準局労働保険徴収課

住みよい奈良県をつくるため、 お買い物は・お食事はぜひ県内で!

一般に消費税10%と言われますが、実は国の税金の消費税は7.8%で残り2.2%は県の税金の地方消費税です。

この地方消費税は県の収入となり、その2分の1は県内の市町村へ交付され、道路・下水道の整備や医療や福祉の充実、教育関連などの身近な行政に生かされます。

また、令和元年10月からの引き上げ分の地方消費税は、全て地方による社会保障のための経費に充てられます。

私たちが奈良県内で買い物をしたり、サービスを受けたりすれば、奈良県に入る地方消費税が増え、県内市町村への交付金も増えます。

その結果、奈良県や県内市町村が行う身近な行政が、質の高いものになり、住みよい地域づくりを進めることができます。

問い合わせ先 **奈良県税務課・上北山村住民課**

～税務署からのお知らせ～ 11月11日(木)から17日(水)は「税を考える週間」です。

国税庁では毎年、11月11日から17日を「税を考える週間」として、皆様に税の仕組みや使いみち、必要性について考えていただき、税務行政に対する理解を一層深めていただくことを目的として啓発活動を行っています。

奈良県広域消防組合

公式マスコットキャラクター デザイン募集

○キャラクターデザインの募集

奈良県広域消防組合では、住民のみなさんから愛され、親しみをもってもらえる公式マスコットキャラクターを制作します。キャラクターデザインを広く募集しますので、是非ご応募ください。

○応募資格

奈良県内に在住・在学・在勤の方、または奈良県に愛着をお持ちの方

○応募期間

令和3年11月1日（月）から令和4年1月11日（火）まで

○賞品

最優秀賞（1点） 表彰及び賞金（5万円分の商品券）

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/>

（デザイン募集ページのQRコード）⇒



○問い合わせ先

奈良県広域消防組合 消防本部総務課

公式マスコットキャラクターデザイン担当

TEL 0744-26-0119

村工事入札

9月9日入札

- 村道和佐又～伯母峯線災害防除工事（第一工区）
西原地内
6,506,500円
㈱K興業
工期 R3.9.13～R3.12.20
- 林道河合深野線改良工事
河合地内
6,384,400円
㈲高澤工務店
工期 R3.9.13～R3.12.20
- とちの木センター整備工事
河合地内
1,467,400円
㈱K興業
工期 R3.9.13～R3.11.10
- 北山大橋橋梁補修設計委託業務
河合地内

7,700,000円
㈱長大奈良事務
工期 R3.9.13～R3.12.20

10月11日入札

- 旧上北山温泉解体・周辺整備工事
河合地内
入札不調
- 林道サンギリ線改良工事（法-10）
河合地内
7,210,500円
㈱吉野組
工期 R3.10.13～R4.2.15
- 庁舎宮繕工事
河合地内
6,122,600円
㈱吉野組
工期 R3.10.13～R3.12.20
- 林道サンギリ線改良工事（法-2）
小椽地内

3,619,000円
㈱門田建設
工期 R3.10.13～R4.1.20

- 作業道ナメゴ谷線維持工事
西原地内
903,100円
㈲高澤工務店
工期 R3.10.13～R3.11.5
- 上北山村美しい森林づくり基盤整備事業（村有林間伐事業）
河合地内
1,541,100円
㈲高澤工務店
工期 R3.10.13～R3.12.24
- 林道白川又線測量調査設計委託業務
白川地内
11,880,000円
天理技研㈱
工期 R3.10.13～R4.2.10

林業退職金共済制度（林退共）へ加入しませんか

林退共は昭和57年に発足した林業界で働く人のために国が作った退職金制度です。

この制度は、事業主の方々が、従業者の働いた日数に応じて掛金となる共済証紙を共済手帳に貼り、その従業者が林業界をやめたときに林退共から退職金を支払うという、いわば林業界の退職金制度です。

- 掛金は、税法上について、法人では損金、個人企業では必要経費となります。
- 掛金の一部を国が免除します。
- 雇用事業主が変わっても退職金は企業間を通算して計算されます。

事業主の皆様へ

- ・共済証紙は労働日数に応じて適切に貼付して下さい。
- ・共済手帳を所持している従業者が林業界を引退するときは、忘れずに退職金を請求するように指導して下さい。

お問い合わせ 〒170-8055 東京都豊島区東池袋 1-24-1 ニッセイ池袋ビル
独立行政法人勤労者退職金機林業退職金共済事業本部
TEL.03-6731-2889 FAX.03-6731-2890
ホームページ <https://www.rintaikyo.taisyokukin.go.jp/>

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。

奈良労働局からのお知らせ

11月は
「労働保険適用促進強化期間」
です。

1人でも労働者(パート、アルバイトを含む)を雇った場合、事業主は、労働保険(労災保険・雇用保険)に加入する必要があります。

労災保険は、労働者が業務上の事由または通勤が原因で負傷した場合、病気になった場合、あるいは不幸にも死亡された場合に被災労働者や遺族の方に必要な保険給付を行っています。

雇用保険は、失業した場合や雇用の継続が困難となる場合等に対して保険給付や事業主助成などを行っています。

事業主の方は、従業員の方が安心して働けるよう、忘れず加入手続きを行ってください。

電子申請での手続き、口座振替納付が便利。
24時間、365日いつでもOK!

■お問合せ先

労働基準監督署 公共職業安定所(ハローワーク)
奈良労働局 総務部 労働保険徴収室
TEL.0742-32-0203

一般事業主行動計画の策定・届出等が
101人以上の中小企業も義務化に!

女性活躍推進法が改正され令和4年4月1日から一般事業主行動計画の策定・情報公開の義務が常用労働者301人以上の事業主から101人以上の義事業主まで拡大されます。

「女性活躍推進企業データベース」で情報公開をしましょう。

一般事業主行動計画を策定した旨の届出は
奈良県労働局雇用環境・均等室へ
TEL.0742-32-0210

「しつけ」と「虐待」は違います

「児童虐待防止月間」

子どもへの体罰は法律で禁止されています。

体罰等によらない子育てを推進するため、子育て中の保護者に対する支援も含めて社会全体で取り組んでいきましょう。

子ども虐待とは

子ども虐待は、保護者が子どもに対して行う次の行為で4つに分類されています。

- **身体的虐待** なぐる、ける、やけどを負わせるなど
- **性的虐待** 性的行為を強いる、性器をみせるなど
- **ネグレクト(養育の拒否・怠慢)** 家に閉じこめる、食事を与えない、ひどく不潔にする、車の中に放置するなど
- **心理的虐待** 言葉によるおどし、無視や拒否的な態度をとる、兄弟間の差別、子どもが同居する家庭におけるDVなど

見逃さないで! 「たすけてサイン」

子どもからのサイン

- ・ 不自然なあざ・やけど・打撲
- ・ 極端にやせているなど、栄養失調
- ・ 衣服やからだ(髪や手足)が不潔
- ・ 無表情、大人を見るとおびえる
- ・ 落ち着きがなく乱暴、情緒不安定

保護者からのサイン

- ・ 子どもの健康や安全への配慮がされていない
- ・ 衣類・寝具が不衛生状態
- ・ 子どもを家に置いたまま、よく外出する
- ・ いつもイライラして、子どもに当たる
- ・ 地域との交流がなく、孤立している

「虐待かな?」と思ったら

すぐにご連絡下さい。

あなたの声が子どもを守ります。

お住まいの地域の児童相談所につながります。

通告・相談は匿名で行うことも可能です。

通告・相談をした人やその内容に関する秘密は守られます。

児童相談所虐待対応ダイヤル

通話料無料

いちやく

189

※一部のIP電話からはつながりません。

「年金生活者支援給付金制度」について

■ 老齢・障害・遺族基礎年金を受給している方で、令和3年度において、所得額が前年より低下したこと等により、新たに年金生活者支援給付金の支給対象となる方には、令和3年8月31日から順次、日本年金機構から簡易な年金生活者支援給付金請求書（はがき型）が送られます。

（すでに年金生活者支援給付金を受給している方は、新たな手続きは不要です。）

■ 年金生活者支援給付金を受け取るには、年金生活者支援給付金請求書の提出が必要です。原則、お手続きいただいた翌日分から支給の対象となりますので、速やかな請求手続きをお願いします。

■ 請求についてご不明な点がありましたら、給付金ダイヤルまたは、お近くの年金事務所までご相談ください。

老齢年金 生活者支援給付金

給付金を受け取れる方（以下の全ての条件を満たす方）

- 65歳以上の老齢基礎年金の受給者である。
- 同一世帯の全員が市町村民税非課税である。
- 前年の公的年金等の収入金額^{*1}とその他の所得との合計額が881,200円以下^{*2}である。

※1 障害年金・遺族年金の非課税収入は含まれません。

※2 781,200円を超え881,200円以下の場合は、「補足的老齢年金生活支援給付金」を支給。

障害年金 生活者支援給付金

給付金を受け取れる方（以下の全ての条件を満たす方）

- 障害年金の受給者である。
- 前年の所得金額^{*1}とその他の所得4,721,000円^{*2}以下である。

※1 障害年金の非課税収入は、給付金の判定に用いる所得には含まれません。

※2 扶養親族等の数に応じて増額。

遺族年金 生活者支援給付金

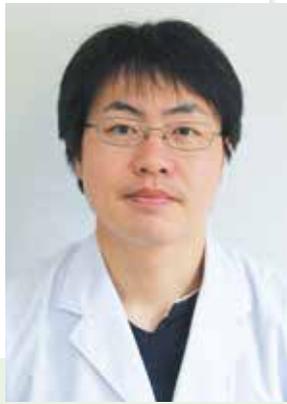
給付金を受け取れる方（以下の全ての条件を満たす方）

- 遺族基礎年金の受給者である。
- 前年の所得金額^{*1}とその他の所得が4,721,000円^{*2}以下である。

※1 遺族年金の非課税収入は、給付金の判定に用いる所得には含まれません。

※2 扶養親族等の数に応じて増額。

診療所
健康づくりのアドバイス
だより Vol. 87
便秘症について



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。今年の十月上旬は例年になく暑い日が続きましたね。九回目のテーマは、便秘症についてです。なので、食事前にはご覧にならない方がよいかもしれません。

便秘とは日本内科学会で二日以上排便がない状態、もしくは毎日排便があっても残便感がある状態」と定義されています。便秘は腸の動き自体に問題が生じている機能性（原発性）便秘と、ある特定の病気をもちの方や、飲んでる薬によって引き起こされる続発性便秘とに分けられます。

機能性（原発性）便秘は弛

緩性便秘、けいれん性便秘、直腸性便秘の3つに分類されます。弛緩性便秘はその中で最も多く見られる便秘で、大腸の運動が悪くなったり、緊張が解けて緩むことで腸の中の便が先へと押し出されず停滞することになり、便の水分が過剰に吸収されて便秘になります。これは腹圧や腹筋力の低下が原因となることも多いため、高齢者や長期臥床、女性（特に妊婦）に多くみられやすいです。便は太く硬くなり、通常腹痛はみられません。けいれん性便秘は、リラックスしたり消化活動、消化管運動を活発にしたりするための神経（副交感神経）が過敏になることで、大腸の肛門に近い方で運動異常、けいれんが起り、便の

移送障害が生じ、便の水分も過剰に吸収され便秘を引き起こします。便はウサギの糞みたひになり、腹痛を伴うことも多いです。直腸性便秘は、直腸に便が到達したときに便を感知する能力が低下し、便意を催すことができなくなってしまう便秘です。

続発性便秘は様々な病気、薬剤服用に伴って生じる便秘です。例えば大腸癌や手術後の狭窄や癒着、虚血性大腸炎などの実際に大腸に病気がみられる状態や、糖尿病、甲状腺機能低下症などの全身性の疾患、パーキンソン病や脳血管障害などの神経、精神疾患が原因となることがあります。また薬剤では医療用麻薬や神経・精神系の薬剤、筋肉をほぐす薬などが原因になる場合があります。

以上のように、明らかに便秘を妨げている要因がある場合はそれへの対処が必要になります。ほとんどの場合、便が停滞してしまうことにより便が硬くなってしまう、余計に停滞してしまう状態になります。多くの場合は

生活習慣（適度な運動、十分な睡眠、体を冷やさないように気を付ける）・排便習慣（朝食後に排便する習慣をつける）・食生活（規則正しい食事、水分、食物繊維の摂取）を見直すことで改善します。それでも改善しない場合や便が力チ力チになってしまう場合は便秘薬を使用します。診療所でよくお出しする酸化マグネシウムという薬は腸の中に水分を引き込む作用があるので、便を軟らかくすることで便秘を解消しています。

便秘を解消するにあたりもう一つ重要なことが、正常な排便について正しく認識することです。一日一回きっちり排便をしなければならぬというわけではなく、週二回、細長い便を排便できれば十分と言われています。また先ほど適度な運動を心がけるようにとお話ししましたが、具体的には三十分以上のウォーキングが望ましいと言われています。ただ足腰が悪く歩行が辛い方は、下の図のように寝ころんでできる腹筋運動も効果的です。実



践いただければと思います。便秘がひどい方は、お薬だけに頼らないということが大切です。

息を吐きながら両脚を持ち上げ、5~10秒間保持します。そのあと両脚を下ろし、最初の姿勢に戻ります。これを繰り返し行います。

この運動を行う際は「息を吐きながら」行うことが大事

てんいち先生



自衛官候補生採用試験

任期毎に自分で進路を選択できるコースです。

【資格】

18歳以上33歳未満の方

【受付】

令和3年11月9日(火)まで

【試験日】

令和3年11月13日(土)

【場所】

航空自衛隊奈良基地 (奈良市法華寺町1578)

【試験種目】

学科試験・作文・口述試験・適性検査・身体検査



※説明を受けて初めて知るようなメリットも沢山あります。少しでも興味を持たれた方は遠慮なくお問い合わせください。

説明を聞くだけでも大歓迎です!

◇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:山口(やまぐち)、藤原(ふじわら)、山岡(やまおか)

税・保険料の納期限

【11月1日】

- ・県村民税 第3期
- ・国民健康保険税 第4期
- ・介護保険料 第4期
- ・後期高齢者保険料 第4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 (+2)
人口	478 (+3)
男性	247 (+1)
女性	231 (+2)
面積	274.22km ²

令和3年10月1日現在

年金保険料、収めてますか?

11月はねんきん月間です

日本年金機構は厚生労働省と協力して11月を「ねんきん月間」と位置づけ公的年金制度に対する理解を深めていただくための取り組みを行っています。

この機会に年金加入状況の確認をお願いします。

