

2022
3月
No.648

森
広報

かみきたやま



■ 主な内容

村職員給与・定員管理等の公表…………… P 2～5
令和4年3月定例村議会…………… P 6・7
村の出来事…………… P 8
年金だより…………… P 9
お知らせ…………… P 10

労働相談会の実施について…………… P 11
奈良健康情報…………… P 12
保健師だより…………… P 13
遺言の日・憲法週間…………… P 14

—— 毎月11日は「人権を確かめあう日」 ——

上北山村職員の給与などの概要を公表します

上北山村職員の給与・定員管理等の状況を知っていただくために、その概要を公表します。

1. 総 括

(1) 人件費の状況（普通会計決算）

区分	住民基本台帳人口 (2年度末)	歳 出 額 (A)	実質収支	人 件 費 (B)	人件費率 (B/A)	(参 考) 令和元年度の人件費率
2年度	471人	1,956,569千円	264,788千円	387,456千円	19.8%	16.8%

(注)人件費には、特別職及び会計年度任用職員に支給される給料、報酬等を含みます。

(2) 職員給与費の状況（普通会計決算）

区分	職員数(A)	給 与 費				一人当たり給与費 (B/A)
		給 料	職員手当	期末・勤勉手当	計 (B)	
2年度	44人	134,587千円	24,626千円	52,352千円	211,565千円	4,808千円

(注) 1. 職員手当には退職手当を含みません。
2. 職員数は、令和2年4月1日現在の人数です。

(3) ラスパイレス指数の状況（各年4月1日現在）

平成28年度	91.1	(注) ラスパイレス指数とは、国家公務員の給与水準を100とした場合の地方公務員の給与水準を示す指数です。 参考値は国家公務員の時限的な（2年間）給与改定特例法による措置が無いとした場合の値です。
令和3年度	92.5	

2. 職員の平均給与月額、初任給等の状況

(1) 職員の平均年齢、平均給料月額及び平均給与月額の状況（令和3年4月1日現在）

■一般行政職

区 分	平均年齢	平均給料 月 額	平均給与 月 額	平均給与月額 (国ベース)
上北山村	38.4歳	269,439円	314,343円	294,751円

■技能労務職

区 分	平均年齢	平均給料 月 額	平均給与 月 額	平均給与月額 (国ベース)
上北山村	—	—	—	—

(注) 1. 「平均給料月額」とは、令和3年4月1日現在における各職種ごとの職員の基本給の平均です。
2. 「平均給与月額」とは、給料月額と毎月支払われる扶養手当、住居手当、時間外勤務手当などのすべての諸手当の額を合計したものであり、地方公務員給与実態調査において明らかにされているものです。

(2) 職員の初任給の状況（令和3年4月1日現在）

区 分		上北山村	国
一般行政職	大学卒	182,200円	182,200円
	高校卒	150,600円	150,600円
区 分		上北山村	国
技能労務職	高校卒	147,900円	—
	中学卒	139,900円	—

(3) 職員の経験年数別・学歴別平均給料月額等の状況（令和3年4月1日現在）

区 分		経 験 年 数			区 分		経 験 年 数		
		20年以上 25年未満	25年以上 30年未満	30年以上 35年未満			20年以上 25年未満	25年以上 30年未満	30年以上 35年未満
一 般 行政職	大学卒	354,700円	363,600円	377,700円	技 能 労務職	大学卒	—	—	—
	高校卒	333,400円	339,200円	343,300円		高校卒	—	—	—

(注) 個人が特定されるものについては公表しません。(2人以下の項目)

3. 一般行政職の級別職員数等の状況

(1) 一般行政職の級別職員数の状況 (令和3年4月1日現在)

区 分	1 級	2 級	3 級	4 級	5 級	計
標準的な職務内容	主事補 技師補	主 技 事 師	主 査	主 次 局 幹 長 長	課 長 事 務 次 長 局 長	
職 員 数	12人	11人	2人	9人	6人	40人
令和3年の構成比	30.0%	27.5%	5.0%	22.5%	15.0%	100%
1年前の構成比	22.5%	27.5%	15.0%	20.0%	15.0%	100%
5年前の構成比	28.6%	8.6%	28.6%	20.0%	14.3%	100%

(注) 1. 上北山村の給与条例に基づく給料表の級区分による職員数です。
2. 標準的な職務内容とは、それぞれの級に該当する代表的な職務です。

4. 職員の手当の状況

(1) 期末手当・勤勉手当

上 北 山 村		国	
1人当たり平均支給額 (令和2年度)	1,213千円	-	
(令和2年度支給割合) 期末手当 2.55月分	勤勉手当 1.9月分	(令和2年度支給割合) 期末手当 2.55月分	勤勉手当 1.9月分
(加算措置の状況) 職制上の段階、職務の級等による加算措置 有		(加算措置の状況) 職制上の段階、職務の級等による加算措置 有	

(2) 退職手当 (令和3年4月1日現在)

上 北 山 村			国		
(支給率)	自己都合	勤奨・定年	(支給率)	自己都合	勤奨・定年
勤続20年	19.669500月分	24.586875月分	勤続20年	19.669500月分	24.586875月分
勤続25年	28.039500月分	33.270750月分	勤続25年	28.039500月分	33.270750月分
勤続35年	39.757500月分	47.709000月分	勤続35年	39.757500月分	47.709000月分
最高限度額	47.709000月分	47.709000月分	最高限度額	47.709000月分	47.709000月分
その他の加算措置 ・定年前早期退職特例措置 (2%~20%加算)			その他の加算措置 ・定年前早期退職特例措置 (2%~20%加算)		
1人当たり平均支給額	1,635千円	17,725千円			

(注) 退職手当の1人当たり平均支給額は、2年度及び元年度に退職した職員に支給された平均額です。

(3) 特殊勤務手当 (令和3年4月1日現在)

区 分	全 職 種
支給実績 (令和2年度決算)	0千円
支給職員1人当たり平均支給年額 (令和2年度決算)	0円
職員全体に占める手当支給職員の割合 (令和2年度)	0%
手当の種類 (手当数)	1
代表的な手当の名称	伝染病防疫作業手当

(4) 時間外勤務手当

	令和2年度	令和元年度
支給実績	4,392千円	6,208千円
職員1人当たり平均支給年額	137千円	182千円

(5) その他の手当 (令和3年4月1日現在)

手 当 名	内容及び支給単価	国の制度との異同	国の制度と異なる内容	支給実績 (2年度決算)	支給職員 1人当たり 平均支給年額 (2年度決算)
扶養手当	・配偶者 6,500円 ・扶養親族(配偶者除く)1人につき 10,000円 配偶者がいない場合の1人目の子については 10,000円 ・扶養親族(父母等)1人につき 6,500円 配偶者及び扶養親族たる子がない場合の1人目については9,000円 ※満16歳の年度初から満22歳の年度末までの子1人につき5,000円加算	同 じ	—	3,509千円	206,441円
住居手当	借家・借間の職員 (最高支給限度額 28,000円) ・月額27,000円以下の家賃 (家賃額-16,000円) ・月額27,000円を超える家賃 (家賃-27,000円)×1/2+11,000円)	同 じ	—	2,456千円	176,085円
通勤手当	・自動車等使用職員 2km以上距離に応じて支給 1,600円～25,280円 ・交通機関を利用する職員 最高支給限度額 55,000円	異なる	20%減額	3,681千円	94,385円
管理職手当	管理監督の職にある管理職の職員に支給 ・課長級 46,100円 ・主幹級 31,200円	異なる	支給額	6,222千円	444,442円
宿日直手当	1回 4,400円	同 じ	—	2,142千円	61,222円

5. 特別職の報酬等の状況 (令和3年4月1日現在)

区 分		給 料 月 額 等		
給 料	村 長	660,000円		
	副 村 長	580,000円		
	教 育 長	510,000円		
報 酬	議 長	200,000円		
	副 議 長	170,000円		
	議 員	160,000円		
期 末 手 当	村 長	(令和2年度支給割合) 3.35月分		
	副 村 長	(令和2年度支給割合) 3.35月分		
退 職 手 当	村 長	(算定方式)	(1期の手当額)	(支給時期)
	副 村 長	給料月額×在職年数×520/100	1,373万円	任期毎
	教 育 長	給料月額×在職年数×330/100	766万円	任期毎
		給料月額×在職年数×240/100	490万円	任期毎

(注) 退職手当の「1期の手当額」は、4月1日現在の給料月額及び支給率に基づき、1期(4年=48月)勤めた場合における退職手当の見込額です。

6. 職員数の状況

(1) 部門別職員数の状況と主な増減理由

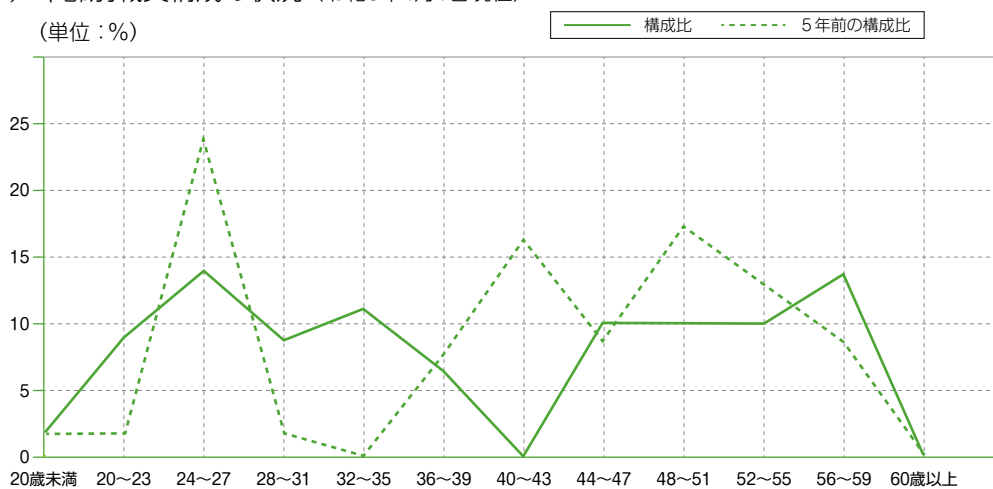
(各年4月1日現在)

部 門	区 分	職 員 数		対前年 増減数	主 な 増 減 理 由	
		令和2年	令和3年			
普通会計部門	一般行政部門	議 会	1	1	0	人事異動による増 機構改革に伴う増 退職に伴う減 退職に伴う減
		総 務	9	11	2	
		税 務	1	1	0	
		農 水	3	3	0	
		商 工	11	12	1	
		土 木	3	3	0	
		民 生	4	3	▲1	
		衛 生	3	2	▲1	
	計	35	36	1		
	教育部門	5	5	0		
消防部門	0	0	0			
小 計	40	41	1			
公営企業等会計部門	そ の 他	6	6	0		
	小 計	6	6	0		
合 計		46 [65]	47 [65]	1		

(注) 1. 職員数は一般職に属する職員数です。
2. [] 内は、条例定数の合計です。

(2) 年齢別職員構成の状況 (令和3年4月1日現在)

(単位：%)



区 分	職員数
20歳未満	1人
20歳～23歳	4人
24歳～27歳	7人
28歳～31歳	4人
32歳～35歳	6人
36歳～39歳	3人
40歳～43歳	0人
44歳～47歳	5人
48歳～51歳	5人
52歳～55歳	5人
56歳～59歳	7人
60歳以上	0人
計	47人

(3) 職員数の推移

(単位：人・%)

部門別	年度	28年	29年	30年	31年	2年	3年	過去5年間の 増減数(率)
一 般 行 政	28年	29	31	31	31	35	36	7 (24.1)
	教 育	7	6	4	5	5	5	▲2 (▲28.6)
	消 防	0	0	0	0	0	0	0 (0.0)
普 通 会 計 計		36	37	35	40	40	41	5 (13.9)
公 営 企 業 等 会 計 計		7	7	6	6	6	6	▲1 (▲14.3)
総 合 計		43	44	41	46	46	47	4 (9.3)

(注) 各年における定員管理調査において報告した部門別職員数。

令和4年

3月 定例村議会



令和4年第1回定例村議会が、3月8日に開会し、選挙1件、報告2件、議案18件が審議・審査され、上程された報告及び議案はすべて原案どおり承認・可決されました。審議・審査された報告・議案は下記のとおりです。

選挙

- ① 奈良県広域消防組合議会議員の選出について

森脇 郁雄氏が選出されました。

報告

- ① 例月出納検査の結果報告について

令和3年12月から令和4年2月までの例月出納検査の結果報告です。

専決処分事項の報告

- ① 令和3年度上北山村一般会計補正予算(第5号)

※1, 873万3千円の増額
 子育て世帯及び住民税非課税世帯等に対する臨時特別給付金関係費1, 425万円の増、住民基本台帳法の一部を改正する法律の公布に伴うシステム改修費2, 733千円の増及びふるさと応援寄附金増に伴う返礼品代等175万円増の補正です。

議案

- ① 人権擁護委員の推薦につき意見を求めることについて

福嶋 啓一氏が推薦されました。

- ② 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、期末手当の支給割合を引き下げる改正です。

- ③ 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

一般職の職員の給与改正に準じ、議員の期末手当の支給割合を引き下げる改正です。

- ④ 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の制定について

一般職の職員の給与改正に準じ、村長・副村長・教育長の期末手当の支給割合を引き下げる改正です。

- ⑤ 職員の育児休業等に関する条例の一部改正について

非常勤職員の育児休業取得要件を緩和する等の

改正です。

- ⑥ 上北山村消防団員の定員、任免、給与、服務等に関する条例の一部改正について

消防庁長官より消防団員の処遇の改善が通知されたことに伴い、出勤報酬を創設する等の改正です。

- ⑦ 上北山村消防団員等公務災害補償条例の一部改正について

消防団員等公務災害補償等責任共済等に関する法律の改正に伴う改正です。

- ⑧ 上北山村立小規模保育所設置条例の一部改正について

保育時間を午後6時までに延長して、園児を預けられる環境を整備する改正です。

- ⑨ 奈良県広域消防組合規約の変更について

組合議会議員の人数、選任方法及び任期についての変更です。

- ⑩ 令和3年度上北山村国民健康保険診療所特別会計補正予算(第5号)

※11万円の増額
 医師離着任に係る住宅

清掃料の増額に伴う補正
です。

⑪ 令和3年度上北山村介護
保険特別会計補正予算(第
3号)

※2, 300万円の減額

施設介護サービス給付費
1, 800万円の減額、
特定入所者介護サービス
費350万円の減額等に
伴う補正です。

⑫ 令和3年度上北山村一般
会計補正予算(第6号)

※4, 518万9千円の増
額

議会費では報酬等の
減額による473万4千
円の減額、総務費では財
政調整基金積立金の増額
及び年間事業の精算に
伴う減額等による7,
041万1千円の増額、

民生費では介護保険特別
会計繰出金の減額等によ
る371万5千円の減額、
衛生費では保健センター
設備の修繕料の増額によ

る108万1千円の増
額、農林水産商工費及び
土木費では主に年間事業
の精算に伴う減額等によ
り、農林水産商工費は1,

234万4千円の減額、土
木費は335万3千円の
減額、教育費ではとちの
木センター外構工事の減
額等による195万7千
円の減額に伴う補正です。

⑬ 令和4年度上北山村簡易
水道事業特別会計予算
【予算額】

4, 392万2千円

⑭ 令和4年度上北山村国民
健康保険特別会計予算
【予算額】

8, 284万2千円

⑮ 令和4年度上北山村国民
健康保険診療所特別会計
予算
【予算額】

7, 794万8千円

⑯ 令和4年度上北山村介護
保険特別会計予算
【予算額】

1億1, 461万1千円

⑰ 令和4年度上北山村後期
高齢者医療特別会計予算
【予算額】

1, 872万2千円

⑱ 令和4年度上北山村一般
会計予算
【予算額】

20億53万3千円

20億53万3千円

永年の功績に対して 感謝状が贈られました

2月15日(火)、永年にわたり人権擁護委員を務められた北岡弘己さんに
法務大臣からの感謝状が贈られました。



村の出来事 Topics

「驚くほどよく飛ぶ竹とんぼづくり」が開催されました！



2月27日（日）に上北山やまゆり学園を会場として「驚くほどよく飛ぶ竹とんぼづくり」が開催されました。大阪で家具や木工雑貨を扱う「うたたね」の山極さんと杉島さんを講師として招き、参加者は親子連れを含む33名となりました。参加者は熱心に竹を削りそれぞれ思いの詰まった作品を作り上げ、完成後は実際に空に飛ばし風に乗る様子を楽しんでいました。



実際に竹とんぼを飛ばしている様子

竹とんぼ作成中の様子

令和4年度奈良県警察官(第1回)採用試験について

■採用予定人数

警察官(大卒区分)
男性35人程度、女性5人程度

■第1次試験日

教養試験・論文試験
5月8日(日)
体力試験・口述試験
5月21日(土)、22日(日)のうち指定する
1日

■受験資格

平成元年4月2日以降に生まれた人で、学校教育法による大学(短期大学を除く。)を卒業した人又は令和5年3月末までに卒業見込みの人

■受付期間

郵送(簡易書留で)
3月4日(金)～4月15日(金)
持参(直接左記受験申込先へ)
3月4日(金)～4月15日(金)
インターネット(県警ホームページか
5)

■問い合わせ

奈良県警察本部警務課採用係
T6308678
奈良市登大路町80番地
TEL:0120-351-2004
(フリーダイヤル)
URL:
<https://www.police.pref.nara.jp/category/5-0-0-0.html>

労働基準監督官採用試験受験案内

■試験区分

労働基準監督A(法文系)、労働基準監督B(理工系)

■採用予定人数

労働基準監督A(法文系)
約185名
労働基準監督B(理工系)
約40名

■日時

第1次試験
6月5日(日)
午前9時(受付開始)
午前9時30分(試験開始)～午後6時5分(試験終了)
第2次試験
7月12日(火)～7月14日(木)
※第1次試験合格通知書で指定する日時

■受付期間

3月18日(金)午前9時～4月4日(月)
【受信有効】
※申込はインターネットにより行ってください。

■受験資格

平成4年4月2日～平成13年4月1日に生まれた人
平成13年4月2日以降に生まれた人で次に掲げる人
①大学(短期大学を除く。)を卒業した人及び令和5年3月末までに大学を卒業する見込みの人
②人事院が①に掲げる人と同等の資格があることを認める人

■申込に関する問い合わせ

人事院人材試験課
TEL:03-3268-1531
大阪労働局
TEL:06-6949-6482

■試験に関する問い合わせ

国家公務員採用一般職試験(大卒程度試験)受験案内

■日時

第1次試験
6月12日(日)
午前8時30分(受付開始)
午前9時(試験開始)～午後5時(試験終了)
第2次試験
7月13日(水)～7月29日(金)
※第1次試験合格通知書で指定する日時 なお、土日、祝日等の休日は、実施しない予定です。

■受付期間

3月18日(金)午前9時～4月4日(月)
【受信有効】
※申込はインターネットにより行ってください。

■受験資格

平成4年4月2日～平成13年4月1日に生まれた人
平成13年4月2日以降に生まれた人で次に掲げる人
①大学(短期大学を除く。)を卒業した人及び令和5年3月末までに大学を卒業する見込みの人並びに人事院がこれらの人と同様の資格があると認める人
②短期大学又は高等専門学校を卒業した人及び令和5年3月末までに短期大学又は高等専門学校を卒業する見込みの人並びに人事院がこれらの人と同様の資格があると認める人

■申込に関する問い合わせ

人事院人材試験課
TEL:03-3268-1531
人事院近畿事

■試験に関する問い合わせ

令和4年3月は「労働条件の明示・確認月間」です

「もしカして シカと書面で 確認をしたシカな明示 シカと受け取る」

労働基準法第15条では、労働契約を結ぶ際、賃金などの労働条件を明示した書面(労働条件通知書)を事業主から労働者に公布することを義務付けています。

■問い合わせ

奈良県労働局 基準部 監督課
TEL:074233202004

村の
電話帳 

役場(代表) 2-0001
 総務課 2-0001
 企画政策課 2-0002
 建設課 2-0003
 住民課 3-0223
 出納室 9-0207
 議会事務局 9-0703

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。

奈良県労働委員会による 労働相談会を 毎月実施します!

経験豊富な奈良県労働委員会の委員が、公正・中立な立場で、解雇や賃金問題、パワハラなどの労働に関するトラブルの相談(募集や採用の相談は除く)に応じます。

県内在住または在勤の労働者と、県内に事業所のあ
る事業主が対象。

一人30分程度。

労働に関するトラブルの相談例

- ・突然解雇された
- ・給料や残業代が支払われなかった
- ・労働条件の不利益変更を受けた
- ・パワハラ・セクハラを受けた
- ・配転命令を出したが拒否された
- ・社員から高額な退職金を要求された など

日時：4月14日(木)
 ※原則として毎月第2木曜日
 午後3時～4時

場所：奈良県奈良総合庁舎2階会議室
 (奈良市法蓮町757)

費用：無料

申込：前日午後4時30分までに要予約

問い合わせ：奈良県労働委員会事務局
 TEL：0742-20-4431 FAX：0742-23-3530
 HP：www.pref.nara.jp.1704.htm

コロナ復職対応

産業医をしていると、新型コロナウイルス感染症（以下、新型コロナ感染症）だけにとどまらず、インフルエンザやノロウイルスなど、感染した社員、あるいは感染した疑いのある社員をどう扱えばよいのか、という問い合わせを受けることがよくあります。今回は新型コロナ感染症についてお話ししたいと思います（令和4年1月10日現在）。

この感染症については、新型コロナ感染症に感染したかどうかによって扱いが大きく異なります。感染した場合は感染症法に基づき「就業制限」という法律的な制限がかかります。通常の病気と同様で、要件を満たせば傷病手当も支給されます。流れとしては、医療機関で新型コロナ感染症と診断され保健所に届け出られれば、就業制限通知書が送られてきます。そして治った時には、請求すると就業制限解除通知書が発行されます。病気ですから当然会社に休業補償をする義務はありません。

しかし濃厚接触者、あるいは濃厚接触者であろう社員の扱いは異なります。保健所が濃厚接触者と判断した人には自治体によって保健所から連絡、もしくは患者自身からの連絡で通知しているようです。そしてPCR検査で陽性となれば感染者と同じ扱いになるのですが、陰性の場合は一定期間の自宅待機を（お願い）されることとなります。

これについては法的な強制力は全くなく、よって形式的には会社が社員に休むよう命じるか、社員が自主的に欠勤するかのいずれかの形になってしまいます。厚労省のホームページを見ても、現時点では様々な助成金を活用し休業補償を検討するよう（お願い）する書き方になっています。いろいろな社労士さんのホームページもみましたが、そこでも休業補償をする義務があるかどうか、ということを含めて見解は割れています。ただ共通して言えるのは休業補償を検討したほうが、今後の様々な場面でメリットが大きいのでは、という見解が多いようです。すなわち感染者、濃厚接触者が発生してから慌てるのではなく、今のうちからどのように扱うのかを、必要に応じて就業規則の変更も視野に入れながら検討し、周知しておくことが社員への安心につながるのでは、と思います。

最後に医師としては保健所からの指示期間は最低限守ったうえで、それ以上の期間を休むか休まないか、については就業制限解除通知にかかわらず、後遺症がある方もいらっしゃいますから、あくまでご本人の体調と相談しながら決めていただきたいと思います。

奈良県医師会

肛門の様々な症状、病気

肛門は自分では見えず、他人に見てもらうのも恥ずかしい部位です。自分で病気を判断するのは難しいといえますが、症状によってある程度の推測は可能です。肛門の症状として主なものは痛み、出血、できものになります。

肛門の痛みは、まず痔を思い浮かべるでしょう。出血を伴うことも多いです。痔はいぼ痔といわれる痔核、切れ痔といわれる裂肛（れっこう）が代表的なものです。痔核は肛門の外にできる外痔核と、内側（奥）にできる内痔核があります。痛みを感じる時は外痔核、又は内痔核が肛門から脱出したもの（脱肛）が考えられ、肛門にいぼ状のものを認めます。裂肛は肛門の組織が裂けて生じるもので、肛門を触っても何もありません。それら以外では肛門周囲膿瘍があります。肛門付近の皮膚の奥に膿（うみ）が溜まった状態のことで、排便時に関係なく痛みを感じ、一部に押さえると強い痛み（圧痛）を認めます。痔ろうはこれが腸と交通してしまう病態になります。

痛み以外の主な症状は出血でしょう。痛みを伴わない出血は、肛門の奥にある内痔核の可能性が高いですが、大腸の炎症や、癌の可能性もあります。

痛みも出血もなく、肛門にできものを触る時は、皮膚が余った皮垂（ひすい）や、肛門ポリープ等が考えられます。良性の疾患のことも多いのですが、悪性の場合や、感染症が関係していることもあります。

肛門の病気は、痔の軟膏等のみで軽減することもあります。しかし実際の診療でも肛門を観察すると全く違う病態の時もありますし、手術等の処置でないと治癒しないものもあります。特に症状が強い、悪くなっていると感じれば必ず肛門科、又は外科を受診してください。

奈良県医師会



気象病の原因は、気圧・温度・湿度の変化です。湿度の変化で不調が現れ

こんにちはは保健師です

■今回のテーマ

気のせいだと思っていた
天気の変化による体調不良は、
「気象病」かもしれませぬ。



「頭痛がすると思ったら、夕立が来た」「だるさを感じて、天気予報を見たら台風が発生していた」など、気象病の症状を持つ方々は、天候変化に敏感で場合によっては、天気予報よりも当たるなど言う方もいらっしゃるす。

「頭痛がすると思った人もいますが、多くの場合は気圧・温度の影響を受ける方が多いです。急激な気象変化による体調不良には、頭痛や肩・首こり、めまい、倦怠感などが挙げられます。

気象病が疑われる2つのポイント

ポイント1…天気が悪くなると、体調が崩れる

ポイント2…雨が降る前や天気の変わり目がないとなくわかる。

この2つのポイントで判断しにくい方は、以下の項目もチェックしてください。

- 耳鳴りめまいが起こることが多い
- 肩こり、首こりがある。または首の外傷歴がある
- 猫背、反り腰で、姿勢が悪い
- 乗り物に酔いやすい
- パソコンやスマートフォンの使用時間が、一日4時間以上だ
- ストレッチや柔軟体操をすることがほとんどない
- 歯のくいしばりや歯ぎしり、歯の治療が多い。
- 顎関節症がある
- 夏も冬もエアコンが効いている環境にいる
- 日常的に心身へのストレスを感じている
- 男女ともに、更年期障害ではないかと思うことがある。

3つ以上当てはまった人は要注意です。

天気を察知して事前に対処しましょう。

おすすめなのが「耳まわし体操」です。

①両耳の耳たぶの上部を水平方向に引っ張ります。5〜10秒たったら離します。

②耳全体を上下に引っ張ったり耳たぶの真ん中より上の痛みを感じる場所を何度か押すのもおすすめです。

3つ以上当てはまった人は要注意です。

耳まわし体操にプラスして、痛みがどうしてもひどい時のために痛み止めを持ち歩くようにしましょう。痛み止めがあることで、気持ちも楽になる場合があると思います。

また、痛みがひどくなる前に飲むことも効果的です。違和感を感じた時点でしっかりと飲んでおきましょう。

寝る前のスマートフォンは、百害あって一利なし！

寝る前にスマートフォンは、自律神経を刺激して睡眠の質を下げています。最低でも6時間以上は寝て、朝はしっかりと朝日を浴びるようにしておきましょう。

てんいち先生



税・保険料の納期限

【5月2日】

- ・軽自動車税 第1期
- ・介護保険料 第1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	301	(±0)
人口	472	(±0)
男性	244	(±0)
女性	228	(±0)
面積	274.22	km ²

令和4年3月1日現在

「遺言の日」記念 無料法律相談

【日時】

4月14日(木)
 午前10時～12時・午後1時～3時

【場所】

奈良弁護士会(奈良市中筋町22番地の1)
 相談時間 1人30分間 先着16名

【相談内容】

相続遺言に関することに限ります。

【予約受付】

4月1日(金)～4月12日(火)まで
 電話予約(奈良弁護士会0742-22-2035)で先着順
 受付時間 平日午前9時30分～午後5時

【その他】

新型コロナウイルス感染症の拡大状況などにより、中止または変更する可能性があります。

「憲法週間」記念 無料法律相談

【日時】

5月11日(水)
 午前9時30分～12時・午後1時～3時30分

【場所】 (次の2ヶ所で実施します)

奈良弁護士会(奈良市中筋町22番地の1)
 相談時間 1人30分間 先着20名

経済会館(大和高田市大中106-2)
 相談時間 1人30分間 先着10名
 (うち3分間を換気の時間とする場合があります。)

【予約受付】

4月1日(金)～4月27日(水)まで
 電話予約(奈良弁護士会0742-22-2035)で先着順
 受付時間 平日午前9時30分～午後5時