

2022  
9月  
No.654



# かみきたやま



## ■ 主な内容

令和4年9月定例村議会……………	P 2
村の出来事・村工事入札結果……………	P 3
停電情報の確認について……………	P 4
上北山村林業従事者防護服等購入助成金について…	P 5
土地取引の届出制度について……………	P 6
中退共の退職金制度について……………	P 7

自賠償保険・自賠償共済・自衛官募集のお知らせ…	P 8
休日・夜間労働相談会について……………	P 9
お知らせ……………	P10・14
年金だより……………	P11
吉野消防署からのお知らせ・奈良健康情報…	P12
保健師だより……………	P13

—— 毎月11日は「人権を確かめあう日」 ——

令和4年

# 9月定例村議会

令和4年第3回定例村議会が、9月8日に開会し、報告6件、議案18件が審議・審査されました。上程された報告および議案はすべて原案のとおり承認・認定・可決されました。審議・審査された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4年6月から8月までの間に行われた例月出納検査の結果報告です。
- ②健全化判断比率及び資金不足比率の報告について  
村の財政健全化を判断する指標の報告です。
- ③令和3年度上北山村一般会計繰越明許費繰越計算書の訂正について  
令和4年6月定例会で報告した令和3年度上北山村一般会計繰越明許費繰越計算書を訂正する報告です。

## 専決処分事項の報告

- ①令和4年度上北山村介護保険特別会計補正予算（第1号）  
※83万2千円の増額  
高額医療合算介護サービス費の増額に伴う補正です。
- ②令和4年度上北山村一般会計補正予算（第3号）  
※50万円の増額  
住民税非課税世帯等に対する臨時特別給付金の支給に伴う補正です。
- ③令和4年度上北山村一般会計補正予算（第4号）  
※10万4千円の増額  
介護給付費繰出金の増額に伴う補正です。

## 議案

- ①教育長任命につき同意を求めらるる  
中垣内 壽美氏が再任されました。
- ②上北山村過疎地域持続的発展計画の変更について  
移住者用賃貸住宅整備事業、村営単独住宅整備事業、簡易水道事業法適用に伴う例規整備事業、保育園新設事業、南和広域医療企業団負担金事業の追加に伴う変更です。

③辺地に係る公共的施設の総合整備計画の変更について  
整備施設に西原ふるさとふれあい会館の追加及び事業費の変更に伴う変更です。

④職員の育児休業等に関する条例の一部改正について  
育児休業、介護休業等育児又は介護を行う労働者の福祉に関する法律が改正されたことに伴い本村においても職員の育児休業取得回数制限の緩和、非常勤職員の出生後8週間以内の育児休業取得要件の緩和、非常勤職員の取得の柔軟化等について改正するものです。

⑤村道路線の認定について  
大台ヶ原の冬期利用のため県道大台ヶ原公園川上線の一部を、村道大台ヶ原公園伯母峯線として重複認定するものです。

⑥令和3年度上北山村簡易水道事業特別会計歳入歳出決算の認定について  
令和3年度上北山村国民健康保険特別会計歳入歳出決算の認定について  
令和3年度上北山村国民健康保険診療所特別会計歳入歳出決算の認定について  
令和3年度上北山村介護保険特別会計歳入歳出決算の認定について

⑦令和3年度上北山村国民健康保険診療所特別会計歳入歳出決算の認定について  
令和3年度上北山村介護保険特別会計歳入歳出決算の認定について

⑧令和3年度上北山村国民健康保険診療所特別会計歳入歳出決算の認定について  
令和3年度上北山村介護保険特別会計歳入歳出決算の認定について

⑨令和3年度上北山村介護保険特別会計歳入歳出決算の認定について

⑩令和3年度上北山村後期高齢者医療特別会計歳入歳出決算の認定について  
令和3年度上北山村一般会計歳入歳出決算の認定について

⑪令和3年度上北山村一般会計歳入歳出決算の認定について  
令和4年度上北山村簡易水道事業特別会計補正予算（第2号）  
※予算総額は補正前と変わりなし  
国庫補助金の減額に伴う財源の組替補正です。

⑫令和4年度上北山村国民健康保険特別会計補正予算（第1号）  
※64万9千円の増額  
国保情報データベース保守料の増額、過年度保険税還付金の増額等による補正です。

⑬令和4年度上北山村国民健康保険診療所特別会計補正予算（第2号）  
※41万3千円の増額  
マイナンバーカードを保険証として使用できるようにするシステムを導入する経費の増額による補正です。

⑭令和4年度上北山村国民健康保険診療所特別会計補正予算（第2号）  
※1,709万8千円の増額  
介護保険給付費、令和3年度介護給付費負担金等精算返還金、介護給付費準備基金積立金の増額等による補正です。

⑮令和4年度上北山村介護保険特別会計補正予算（第2号）  
※1,709万8千円の増額  
介護保険給付費、令和3年度介護給付費負担金等精算返還金、介護給付費準備基金積立金の増額等による補正です。

⑯令和4年度上北山村後期高齢者医療特別会計補正予算（第1号）  
※1千円の増額  
特別徴収保険料還付金の増額による補正です。

⑰令和4年度上北山村一般会計補正予算（第5号）  
※2,786万9千円の増額  
ウェブ会議用備品購入費63万9千円、一般社団法人ツリスムかみきた補助金140万円、各医療費等精算に伴う国・県補助金返還金558万1千円、森林ファミリー公園整備工事費330万円、モノレール動力車及び乗用台車等備品購入費324万5千円、新型コロナウイルス感染症対策事業支援金200万円、やすらぎ橋塗装工事費266万4千円、村営単独住宅新築工事費829万7千円の増額等による補正です。

⑱工事請負契約の締結について  
和佐又山管理・宿泊棟整備工事の契約締結について議会の承認を求めました。  
▼契約者 株式会社 藤裏工務店  
▼契約金 1億5,290万円  
▼工期 着工 契約締結日の翌日  
竣工 令和5年6月30日

## 国道169号改良促進三村協議会要望活動

国道169号改良促進三村協議会（会長：上北山村山室村長、副会長：川上村栗山村長、副会長：下北山村南村長）は、7月20日は奈良県、国土交通省奈良国道事務所に対して、8月4日に国土交通省近畿整備局に対して、8月5日に国土交通省及び地元選出国會議員等に対して、国道169号整備促進の要望活動を実施いたしました。

要望の内容として▽災害への備え及び観光等の地域経済活動のため、人流・物流の活性化に向けた、重要物流道路に指定された国道169号奈良中部熊野道路の整備促進▽「伯母峯峠道路」の早期完成▽「前鬼～上池原間」の新規事業化▽三村管内の災害防除事業・道路インフラ老朽化対策の促進▽三村管内の急カーブ、狭隘トンネル、狭隘箇所の改良▽防災・減災、国土強靱化のための5か年加速化対策に必要な予算・財源を確保するとともに、5か年加速化対策後も予算財源を通常予算とは別枠での確保以上について、要望活動を実施しました。

今後も、国土交通省、奈良県、地元選出国會議員等に対して、強く要望活動を実施してまいります。

7月20日奈良県に対しての要望活動



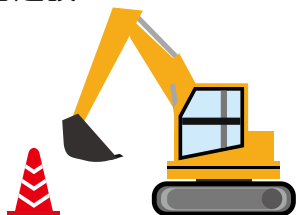
8月5日国土交通省に対しての要望活動



## 村工事入札結果

### 7月8日入札

- 旧上北山温泉跡地駐車場整備工事  
河合地内  
23,234,200円  
㈱中村組
- 林道和佐又線改良工事  
西原地内  
7,625,200円  
㈱大台建設



### 8月10日入札

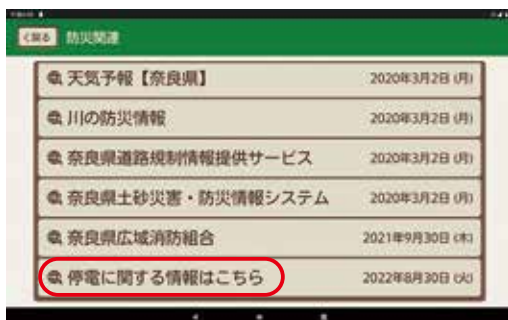
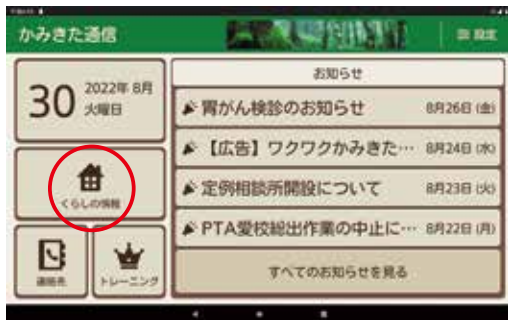
- 和佐又山水道整備工事  
西原地内  
31,559,000円  
㈱吉野組
- 西原地区導・配水管布設替工事  
測量設計委託業務  
西原地内  
14,960,000円  
㈱不二設計コンサルト
- 村道和佐又～伯母峯線測量設計委託業務  
西原地内  
9,350,000円  
天理技研㈱

## 停電情報の確認について

停電地域や軒数、復旧見込み時刻などの停電情報について、「かみきた通信」タブレットから関西電力送配電ホームページへアクセスし確認することができますので、ぜひご利用ください。

停電情報の確認方法は、下記のとおり「かみきた通信」タブレットを操作し、ご確認ください。

※  部分をタッチ



※画像は、過去停電時のものです。

また、停電情報は、関西電力送配電 公式スマートフォンアプリ「関西停電情報」でも、停電が発生・復旧した場合にプッシュ通知でアプリの利用者に状況をお知らせし、お手持ちのスマートフォンで外出先でも停電情報をすぐにご確認いただけます。

下記QRコードからアプリをダウンロードして、ご利用下さい。



関西エリアの停電情報を  
スマートフォンがお知らせします!

まずは、無料アプリをダウンロード



## 上北山村林業従事者防護服等購入助成金

この補助金は、森林環境譲与税を財源に林業従事者が安全に作業できる環境を整え、林業従事者の安全確保を目的としています。

- 林業従事者の安全対策に必要な装備品等  
例：ヘルメット・防振手袋・安全靴・林業用ジャケット・防護ズボン・チャップス
- 助成率及び上限額  
林業従事者負担額の2分の1以内、ただし上限35千円/人
- 申請にはいくつか条件が有りますので、購入予定の方は下記担当までご相談ください。

上北山村役場 建設課 林業係  
電話 07468-2-0003

10月17日(月)から23日(日)までの一週間は

### 行政相談週間です

10月17日(月)から23日(日)までの一週間は「行政相談週間」です。

登記・年金・保険・雇用などについて、わからないこと、身近な困りごとがありましたら、総務省行政相談センターや行政相談委員が開設する行政相談所にお気軽におたずねください。

#### <行政なんでも相談所の開設>

下記のとおり、一日限りの「行政なんでも相談所」を開設します。司法書士による法律相談も受付けます。

相談は予約不要・無料・秘密厳守ですので、お気軽にご利用ください。

#### 橿原会場 とき

10月25日(火) 12時～15時30分  
(受付15時まで)

#### ところ

イオンモール橿原 1階サンシャインコート  
(橿原市曲川町7-20-1)

(注) 新型コロナウイルス感染症状況により中止になる場合があります。

#### 問い合わせ先

奈良県行政監視行政相談センター  
TEL.0742-24-1100

### 一人で悩まないでお気軽にご利用下さい 調定手続相談所

調定は、裁判のように勝ち負けを決めるのではなく、話し合いによりお互いが合意することで、もめごとの解決を図る手続きです。

お金や土地・建物トラブル、交通事故(民事調停) 夫婦間や遺産分割などの家庭のもめ事(家事調停) などについて、調停委員が調定手続きの利用に関する相談に応じます。秘密は厳守され、事前予約は不要です。

#### 開催日時・場所

- 奈良県産業会館(大和高田市幸町2番33号)  
とき 10月4日(火) 10時～15時
- 五條市立中央公民館(五條本町3丁目1-13)  
とき 10月6日(木) 10時～15時
- 奈良県文化会館(奈良市登大路町6-2)  
とき 10月7日(金) 10時～16時
- 大淀町文化会館(大淀町絵垣本2090番地)  
とき 10月7日(金) 10時～15時

(注) 訴訟や調定になっている事件の相談、法律判断を求める相談及び電話での相談はご遠慮ください。

問い合わせ先 奈良県地方裁判所 総務課  
TEL. 0742-88-2604

## 大規模な土地取引には届出が必要です。 提出期限は契約締結日から2週間以内です。

### ● 届出の概要

国土利用計画法は、適正かつ合理的な土地利用の確保を図るため土地取引の届出制度を設けています。

土地取引に係る契約（予約を含む。）をしたときは、権利取得者（例えば、買主）は、契約日から2週間以内に土地売買等の届出をしなければなりません。

### ● 届出が必要な土地の面積

市街化区域	2,000㎡ 以上
市街化調整区域	5,000㎡ 以上
都市計画区域外	10,000㎡ 以上

### ● 届出先

届出書に必要事項を記入し、添付書類（契約書の写し、地図など）とともに、土地の所在する市町村役場に届け出てください。

### ● 審査内容

土地の利用目的が、土地利用基本計画などの土地利用に関する計画に適合しない場合には、利用目的の変更を勧告し、是正を求めることがあります。

### ● 罰則

届出をしなかったり、虚偽の届出をすると6カ月以下の懲役、または、100万円以下の罰金に処せられることがあります。

詳しくは、奈良県地域デザイン推進局県土利用政策室にお問い合わせください。

電話 0742-27-8484 (ダイヤルイン)

奈良県ホームページ <http://www.pref.nara.jp/4928.htm>

## 安心

国の退職金制度  
安心・確実

掛金の助成を  
受けることができます

## 簡単

外部積立型だから  
管理がカンタン



中退共は、60年で110万社以上の中小企業が利用する国の退職金制度です。

# ご存知ですか？ 中退共の退職金制度。

## 有利

掛金は全額非課税

手数料もかかりません

パートさんも  
加入できます

事業主と生計を一にする  
同居の親族のみを雇用する  
事業所の従業員も、次の条件を  
満たしていれば加入できます。

- 小規模企業共済制度に加入していないこと
- 事業主との使用従属関係を確認できる書類の提出が可能なこと

※掛金助成の対象となりません。

詳しくはホームページをご覧ください

中退共

検索

### 中退共制度のしくみ

#### ① 加入申込

お近くの金融機関等の窓口でお申込みください。事業主が中退共と「退職金共済契約」を結び共済手帳が送付されます。

#### ② 掛金納付

毎月の掛金は全額事業主負担で、口座振替で納付します。

#### ③ 支払い

退職した従業員の請求に基づき、中退共から退職金が直接支払われます。

独立行政法人 勤労者退職金共済機構  
中小企業退職金共済事業本部

ちゅうたいきょう  
略称：中退共



〒170-8055 東京都豊島区東池袋1-24-1 TEL 03-6907-1234 FAX 03-5955-8211

## 自賠責保険・自賠責共済のご案内

### 乗るなら確認「自賠責」お忘れなく!

交通事故による死傷者数は年々減少傾向にあるものの、令和3年の事故発生件数は約31万件、死傷者数は約36万人と、国民の誰もが交通事故の被害者にも加害者にもなり得る極めて深刻な状況となっています。

交通事故は車社会の負の部分であり、被害者にとっても加害者にとっても悲惨な結果をもたらすものです。

自賠責保険・共済は、すべてのクルマ・バイク1台ごとに加入が義務づけられており、加害者の賠償責任を担保することで、被害者の基本的な賠償を保障する制度であり、被害者の救済を目的としています。

一人一人が、より一層自賠責制度の役割や重要性、保険金・共済金の支払いのしくみなどを十分に理解・認識することがとても大切です。

### 自賠責保険・共済なしでの運行は法令違反です!

自賠責保険・共済は、万一の自動車事故の際の基本的な対人賠償を目的として、自動車損害賠償保障法に基づき、原動機付自転車を含むすべての自動車に加入が義務づけられており、自賠責保険・共済なしで運行することは法令違反ですのでご注意ください!



## 自衛官募集のお知らせ

募集コース	自衛官候補生	陸上自衛隊高等工科学校生徒	防衛大学校学生(一般)
対象年齢	採用予定月の1日現在 <b>18歳以上33歳未満</b> 32歳の者は、採用予定月の末日現在、33歳に達していない者	令和5年4月1日現在 <b>男子で15歳以上17歳未満</b> 中卒(見込)	令和5年4月1日現在 <b>18歳以上21歳未満</b> (高卒者(見込)又は高専3年次修了者(見込))
受付	通年募集	<b>令和4年10月1日(土)~ 令和5年 1月6日(金)</b>	<b>令和4年10月26日(水) 締切</b>
試験期日	受付時にお知らせします。	1次試験：令和5年1月14日(土)~15日(日)の指定する1日 2次試験：令和5年1月26日(木)~29日(日)の指定する1日	1次試験：令和4年11月5日(土)及び6日(日) 2次試験：令和4年12月6日(火)~10日(土)の指定する1日
試験種目	学科試験：作文 適性検査：□述試験 身体検査 ※学科試験、作文、適性検査はWEB試験を予定	1次試験：学科試験 作文 2次試験：□述試験 身体検査	1次試験：学科試験 小論文試験 2次試験：□述試験 身体検査
試験場所(予定)	受付時にお知らせします。	自衛隊奈良地方協力本部	1次試験：航空自衛隊奈良基地 2次試験：1次合格時に通知します
お問合せお申込み	自衛隊奈良地方協力本部 五條地域事務所(担当:古田、上小園、山岡) 〒637-0004 五條市今井5丁目1-12サンタウン2階 電話：0747-22-3789		



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。

# 職場のお悩み、 ご相談ください



## ～ 休日・夜間労働相談会の開催 ～

### 1. 開催日時・会場

#### 【休日相談会】

##### 〈相談会①〉

日時：令和4年10月16日(日) 13:30～16:00

場所：奈良県産業会館(大和高田市幸町2-33)

##### 〈相談会②〉

日時：令和4年10月23日(日) 13:30～16:00

場所：奈良県文化会館(奈良市登大路町6-2)

#### 【夜間相談会】

##### 〈相談会〉

日時：令和4年10月13日(木) 18:30～20:30

場所：奈良県文化会館(奈良市登大路町6-2)

2. 概要：弁護士、大学教授などの「公益委員」、労働組合の役員などの「労働者委員」、会社役員、企業経営者などの「使用者委員」の3名の労働委員会委員が相談員となり、労働条件その他労働関係に関する相談(募集採用などの相談は対象外)をお受けします。一人30分程度です。

3. 費用：無料(全会場)

4. 対象：①県内在住または在勤の労働者

②県内に事業所のある事業主

5. 申込み：全会場とも予約が必要ですので、下記へお問い合わせください。

奈良県労働委員会事務局

TEL：0742-20-4431

**ハローワークしょうがいしゃ  
就職面接会のご案内**

県下各ハローワークでは、就職を希望する障害のある方を対象とした就職面接会を開催します。開催日時と場所は以下のとおりです。

面接会に参加希望の方は、事前にハローワークでの求職登録・職業相談・紹介状の発行が必要です。会場での面接人数に達した場合は応募締切となりますので、応募を希望される方はお早目に最寄りのハローワークで相談の上、必ず面接時間の指定を受けてください。また、面接会当日は、履歴書及びハローワークの紹介状をご持参ください。

なお、参加企業などの情報については、最寄りのハローワークにお問い合わせください。

**【北和会場】**

■日時

令和4年10月18日(火) 13時～15時30分

■場所

奈良県コンベンションセンター  
(奈良市三條大路1丁目691-1)

**【中南和会場】**

■日時

令和4年11月2日(水) 13時～15時30分

■場所

奈良県産業会館  
(大和高田市幸町2番33号)

お問い合わせ先

**奈良公共職業安定所専門相談第2部門**

TEL 0742-361601 (43#)  
FAX 0742-361608

**大和高田公共職業安定所専門相談部門**

TEL 0745-525801 (43#)  
FAX 0745-534181

**桜井公共職業安定所求人・専門相談部門**

TEL 0744-450112  
FAX 0744-453990

**下市公共職業安定所求人・職業相談部門**

TEL 0747-523867  
FAX 0747-520406

**大和郡山公共職業安定所求人・専門相談部門**

TEL 0743-524355  
FAX 0743-550670



**奈良ジョブカフェセミナー**

アットホームな雰囲気です。就活活動のスキルを学ぶことができる参加型のセミナー。参加費無料。

■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)

■日時

①10月6日(木)「実践！面接対策セミナー」  
②10月19日(水)「就職のプロに聞く！就職支援期間との座談会」

③④午後2時～午後4時

■場所

ならジョブカフェ

■申し込み

各セミナー前日までに、電話、FAX又はHPからお申し込みください。

■問い合わせ

ならジョブカフェ  
TEL 0742-235730  
FAX 0742-235757

<https://www.pref.nara.jp/item/63392.htm>

**10月は里親月間です！**

様々な事情から保護者と「ともに暮らす」ことが難しい子ども達。奈良県でも300名を超える子ども達が、保護者の元を離れて施設や「里親」と呼ばれる家庭で暮らしています。

子どもたちを取り巻く現状を多くの方に知っていただき、里親養育の担い手を増やすため、センターでは、毎月第2日曜日の午前中に、里親制度に関する説明会を開催しております。申込みは無料です。

あなたの家庭のぬくもりを子どもたちに！ご連絡お待ちしております。

奈良県里親支援機関  
児童家庭支援センターてんり

■住所：天理市別所町715-3

■電話：0743-8555567

■メール：

[foster-support@welfaretenri.com](mailto:foster-support@welfaretenri.com)

■HP：<http://nara-satoya.com/>

はじめよう。

「里親」という家族のカタチ。

こちらから  
チェック!▶

# ●●●●●●●●●● 年金だより

## 障害状態確認届について

### 「障害状態確認届」とは

障害給付※1の受給権者となった者のうち今後も障害の程度の審査※2が必要であると厚生労働大臣に指定された者が、障害の現状に関する医師又は歯科医師の診断書を提出する際の届書のことです。

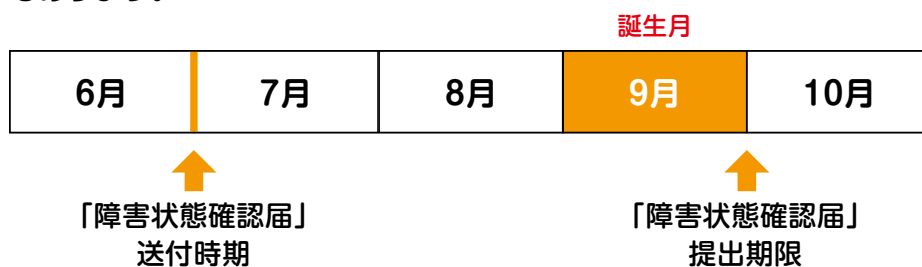
※1 障害給付とは、障害基礎年金、障害年金のほか、旧三共済、旧農林共済、旧法による障害年金を含みます。

※2 「障害状態確認届」は、厚生労働大臣が指定した年(1～5年ごと)に送付します。誕生月の月末までに提出していただき、日本年金機構が審査します。

### 送付・提出

「障害状態確認届」は、受給権者の誕生日の3か月前(月末頃)に日本年金機構から返信用封筒を同封して送付します。誕生月の月末までに提出することになっており、例えば9月生まれの者は6月末に送付されますので、医療機関に記入を依頼して9月末までに提出します。

「障害状態確認届」の提出がない受給権者に対しては、督促用の障害状態確認届(現状届)が送付され提出勧奨が行われます。「障害状態確認届」が誕生月の月末までに提出されない場合は、誕生月の翌月後、最初に到来する年金の支払分から一時差止めとなる場合もあります。



### ～こんなときどうする?～

- 誕生日の前月になっても「障害状態確認届」が届かない場合  
「障害状態確認届」は再発行することができません。このような場合は市町村または近くの年金事務所に用意している診断様式(新規請求時や額改定請求時に使用する様式)を使用して提出してください。また、診断様式は、日本年金機構ホームページ(<https://www.nenkin.go.jp/>)からダウンロードすることもできます。
- 機構から送付された「障害状態確認届」をなくしたと思い、それ以外の様式で手続きを進めていたら、機構から送付された「障害状態確認届」が見つかった場合  
「障害状態確認届」は、基礎年金番号が記載されているため、破棄せずに作成した「『障害状態確認届』以外の様式」と一緒に提出ください。
- 提出期限を過ぎてしまった場合  
提出期限を過ぎてても提出は可能です。ただし、提出時期と現症日によって年金の支払いが差止になる期間が発生する場合があります。

## 患者等搬送乗務員定期講習のご案内

患者等搬送事業所に従事する乗務員の方に必要な応急手当に関する知識及び技能を適正に維持することを目的とした「患者等搬送乗務員定期講習」を次の日程で開催します。

なお、新型コロナウイルス感染拡大の状況により会場の変更又は中止となる場合があります。

### 【定期講習】

①日時 令和4年11月15日(火)  
9時00分～12時00分

②日時 令和4年11月25日(金)  
13時30分～16時30分

場所①②奈良市防災センター 奈良市八条5丁目404-1

③日時 令和4年11月17日(休)  
13時30分～16時30分

場所 奈良県広域消防組合 天理消防署  
天理市富堂町10-3

④日時 令和4年11月30日(火)  
9時00分～12時00分

場所 奈良県広域消防組合 五條消防署  
五條市今井4-3-23

※令和2年度以降に基礎講習又は定期講習を受講された方が対象。2年以内に1回以上受講することで認定は継続されます。 ※期限切れに注意してください。 ※定期講習は各日定員20名まで。

### 【受付期間】

令和4年10月3日(月)～令和4年10月31日(月) 平日 8時30分～17時00分

### 【対象者および費用】

- ①奈良県広域消防組合の認定を受けている患者等搬送事業所の従業員
- ②奈良県広域消防組合に患者等搬送事業所としての認定申請を予定している方及びその従業員
- ③受講料無料（テキスト代別）

### 【申込方法または問い合わせ先】

- ・6ヶ月以内に撮影した、脱帽、正面、上半身の写真（縦3cm×横2.5cm）を2枚持参して下さい。
- ・最寄りの消防署（奈良市、生駒市を除く）で申し込みを行ってください。

奈良県広域消防組合 吉野消防署 TEL 0746-32-1011

## 男性更年期障害

閉経前後の女性の更年期障害は有名ですが、男性にも更年期障害があることはご存知でしょうか？男性の更年期障害は加齢やストレスにより男性ホルモン（テストステロン）が低下することにより起こります。男性ホルモンは20歳ごろにピークになり、40代以降からゆるやかに低下します。男性ホルモンは筋肉や性機能に働くだけでなく、認知機能や集中力、判断力のような重要な精神機能にも関係します。

男性ホルモンが加齢だけでなく、疲れやストレス、睡眠不足などで低下するとED（勃起障害）のような男性機能の低下のほか、のぼせ、多汗、倦怠感、筋肉や関節の痛み、筋力低下、骨密度低下、頭痛、めまい、耳鳴り、頻尿などの身体症状と不眠、無気力、イライラ、集中力や記憶力の低下などの精神症状を来します。

症状だけでうつ病などの精神疾患と鑑別することは困難ですが、男性更年期は男性ホルモンの低下によるものなので、上記症状に加えて男性ホルモンの低下が必須条件になります。

検査はAMSスコアという質問票を書くことと血液検査による男性ホルモンの数値の測定です。質問票で自覚症状の基準を満たし、男性ホルモンが基準値を下回っていると男性更年期障害と診断します。

治療は軽症の場合は補中益気湯などの漢方薬を使い、自覚症状が強い場合や男性ホルモンの数値がかなり低い場合は男性ホルモンの注射による補充療法を行います。また、適度な運動をする、太陽の光を浴びる、バランスの良い食生活をする、しっかりと睡眠を心がける、趣味や生きがいを見つけてストレスを解消することも大切です。

奈良県医師会

こんにちはは保健師です

■今回のテーマ

ロコモティブシンドロームってなに？



最近、こんな症状でお悩みではありませんか？

ロコモチェック

ロコモティブシンドロームとは「立つ」「歩く」などの働きが衰え始めている状態で、略して「ロコモ」と言います。放っておくと日常生活に支障をきたし、要介護、さらには寝たきりの状態になってしまうこともあります。わかりやすく言うと、足腰が弱って、歩行、立ち座りなどに支障が出始めた状態で、そう遠くない将来に歩けなくなったり、介助や介護が必要になっていたり、そうなったりする危険性が高い状態のことを、「病名」ではありません。



- ① 片足で立ったまま靴下をはくことができない
- ② 家の中でつまずいたり、すべったりすることが度々ある
- ③ 手すりがないと階段を上ることができない
- ④ 15分(約1km)ほど歩き続けることができない
- ⑤ 横断歩道を青信号でわたりにきれない
- ⑥ 2kg程度の荷物(1ℓの牛乳パック2個程度)を持って歩くのが難しい
- ⑦ 掃除機の移動や布団の上げ下ろしなど力のいる家事が難しい

ひとつでも当てはまる場合はロコモティブシンドローム予備群の可能性ががあります。

ロコモティブシンドロームの原因は様々ありますが、なかでも次の3つの病気が3大要因として位置づけられています。

- ① 脊柱管狭窄症(せきちゅうかんきょうさくしょうじょう)
- ② 変形性膝関節症、下肢の関節障害
- ③ 骨粗しょう症

どの病気も聞いたことがある病名ではないでしょうか。

変形性膝関節症・骨粗しょう症だけでも推計患者数は4700万人もいます。特別な事ではないのです。では、どうすれば予防できるでしょうか。

ロコモを予防するとても効果的な方法は、やはり運動です。ウォーキングやラジオ体操に励むのもいいですし、自宅で簡単にできるロコトシもあります。無理

をせず自分のペースで継続することが大切です。では、ロコトシをご紹介します。

ロコトシ①

【開眼片足立ち】

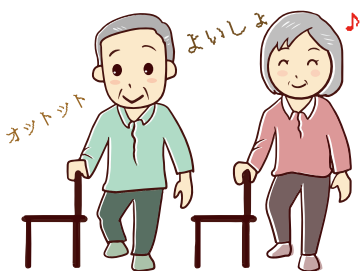
目を開けて片足で立つトレーニングです。左右の足を交代に各1回ずつ、1日3回行いましょう。一人で立つのが難しい方は机など持ってもらってもOKです。

ロコトシ②

【スクワット】

膝の曲げ伸ばしをするトレーニングです。椅子に座るイメージで息を吐きながらお尻を下げ、吸いながら元の姿勢に戻ります。これを5〜6回繰り返します。1日3回行いましょう。一人で立つのが難しい方は机など持ってもらってもOKです。

いつまでもイキイキ元気に暮らしていくためにも、40歳を過ぎたら是非ロコモチェックと運動を取り入れてください



# てんいち先生



## 税・保険料の納期限

**[9月30日]**

- ・国民健康保険税 第3期
- ・後期高齢者保険料 第3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	464 (-2)
男性	240 (-1)
女性	224 (-1)
面積	274.22km <sup>2</sup>

令和4年9月1日現在

## 奈良県最低賃金が改定されました

守ってね！  
最低賃金。

奈良県最低賃金  
時間額 **896円**

【発効日】令和4年10月1日



奈良県最低賃金はすべての労働者に適用されます。  
奈良労働局・労働基準監督署

生産性の向上に「業務改善助成金」の活用をご検討ください  
問合せ先 ▶ コールセンター **0120-366-440**

## 宝くじ公式サイトでも宝くじを購入できます!!

宝くじ公式サイトのお得で便利に宝くじの購入ができます!



### 特典1 たまる!つかえる!宝くじポイント

宝くじを購入すると、  
**100円につき1ポイント**の  
宝くじポイントが獲得できます。

宝くじポイントは、**1ポイント1円**として、  
宝くじ公式サイトや宝くじ売り場で  
つかえます!



### 特典2 購入～受取までネットで完結!

原則**1年中、24時間いつでも**宝くじの購入ができます。  
ジャンボ宝くじ等の普通くじの購入もできます!

宝くじの購入にはクレジットカード決済またはキャリア決済がご利用いただけます。



抽せん結果も宝くじ公式サイトで簡単に確認できます。  
当せん金は、登録した受取口座に**自動でお振り込み**するので、とっても便利!



### 特典3 宝くじ会員限定のキャンペーンに参加できる!

他にも!

お得な特典や便利な  
サービスいろいろ!

まずは宝くじ会員に**今すぐ登録!!**



宝くじの収益金は、私たちの街の公共事業等に役立てられます。

本件に関する  
お問い合わせ先

宝くじコールセンター

TEL 0570-01-1192 (ナビダイヤル 有料) TEL 011-330-0777 (有料)