

2023  
12月  
No.669

カ  
報  
広

# かみきたやま



## ■ 主な内容

令和5年12月定例村議会	P 2・3
村の出来事	P 3～5
税についての作文	P 6・7
吉野消防署からのお知らせ	P 8
年金だより	P 9

12/9 やまゆり学園マラソン大会

お知らせ	P 10・11
奈良健康情報	P 12
診療所だより	P 13
日本赤十字社奈良県支部から 災害救援車貸与	P 14

—— 毎月11日は「人権を確かめあう日」 ——

# 令和5年 12月定例村議会



令和5年第4回定例村議会が、12月7日に開会し、報告3件、議案13件が審議・審査され、上程された報告および議案はすべて原案どおり承認・可決されました。審議・審査された報告及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5年9月から11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5年度上北山村一般会計補正予算(第5号)  
※330万円の増額

台風7号の影響により損傷した林道サンギリ線における整備工事及びナメコ谷治山事業における進入路の崩土箇所の応急工事に係る増額補正です。

② 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一部改正について  
会計年度任用職員に医療職給料表を準用できるように文言を追加する等の改正です。

## 議 案

① 一般職の職員の給与に関する条例の一部改正について  
国家公務員の給与改定に準じて、給料表の改正と期末・勤勉手当の支給率の引き上げを行う改正です。

② 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

国の改正に準じ、議会議員の期末手当の支給率の引き上げを行う改正です。

③ 特別職の職員で常勤のもの給与及び旅費に関する条例の一部改正について  
国の改正に準じ、村長及び副村長の期末手当の支給率の引き上げを行う改正です。

④ 上北山村教育委員会教育長の給与等に関する条例の一部改正について  
国の改正に準じ、教育長の期末手当の支給率の引き上げを行う改正です。

⑤ 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一部改正について  
会計年度任用職員の給与改定の実施時期の取扱いについて、遡及して適用するなど、一般職の職員の取扱いに準じることとする改正です。

⑥ 上北山村国民健康保険条例の一部改正について  
健康保険法等の一部を改正する法律が公布されたことに伴い、国保税の納税義務者又はその世帯に属する被保険者が出産する予定又は出産した場合に、納税義務者

に対して課する所得割額及び被保険者均等割額を減免することとする改正です。

⑦ 上北山村簡易水道事業の設置等に関する条例の制定について  
令和6年度からの地方公営企業法の適用に伴い、必要な事項を定めるため条例制定を行うものです。

⑧ 令和5年度上北山村簡易水道事業特別会計補正予算(第1号)  
※21万4千円の増額

給与改正に伴う増額です。  
⑨ 令和5年度上北山村国民健康保険特別会計補正予算(第2号)  
※180万1千円の増額

産前産後保険料免除制度に対応した国保システムに改修する委託料の増額等に伴う補正です。

⑩ 令和5年度上北山村国民健康保険診療所特別会計補正予算(第3号)  
※48万1千円の増額

会計年度任用職員(看護師)の人員費の追加に伴う増額補正です。

⑪ 令和5年度上北山村介護保険特別会計補正予算(第2号)  
※202万円の増額

介護保険制度改正に対応した介護保険システムに改修する委託料の増額に伴って補正です。

⑫令和5年度上北山村一般会計補正予算(第6号)

※3,484万8千円の増額

給与改正等に伴う人件費105万6千円の増額、庁舎のあり方検討調査業務委託料165万円の増額、生活応援商品券に係る予算716万9千円の増額、移住定住促進事業補助金300万円の増額、税法改正等に伴う電算システム改修委託料330万円の増額、戸籍システム振り仮名対応作業委託料363万円の増額、電力・ガス・食料品等価格高騰重点支援給付金事業費736万9千円の増額等に係る補正です。

⑬上北山村手数料徴収条例の一部改正について

戸籍法の一部を改正する法律が公布され、戸籍(除籍)電子証明書提供用識別符号の発行に係る手数料を徴収する事務及び金額を新たに定める等に対応した改正です。

※一般質問の概要は1月号に掲載します。

## 村の出来事 Topics

### 上北山剣道クラブ 剣道段位審査会合格者

令和5年8月27日(日)、ロート奈良武道場(奈良市中央武道場)において奈良県剣道連盟主催の剣道段位審査会が行われました。

上北山剣道クラブにおいて昇段された方は次のとおりです。

三段 水谷 翔太(やまゆり学園教師)



### グラウンドゴルフ大会



11月16日(木)、小椋健民グラウンドにおいてグラウンドゴルフ大会が開催されました。

当日は30名の方が参加され、肌寒い日ではありましたが皆さんいきいきと競技されていました。

グラウンドゴルフは、楽しく運動できる軽スポーツです。健康のためにも皆様のご参加よろしくお願いたします。

### 農産物品評会

12月6日(水)、村振興センター大集会室において農産物品評会が行われました。

9名の方が出品し、村内で育てられた白菜や大根、レモンなど18点の新鮮な野菜・果物が並びました。

最優秀賞には、河合区の更谷令子さんの育てた白菜が選ばれました。



## 村の出来事 Topics

### やまんなかマルシェかみきたinもみじ祭り

10月29日(日)、小処温泉駐車場にて一般社団法人がんばらえ・かみきたの主催により「やまんなかマルシェかみきたinもみじ祭り」が開催されました。

11月26日をもって閉館することになった小処温泉の約50年のあゆみを振り返り、村民が集って思い出を語りあう場となることを目指して企画したイベントで、小椽自治会有志による餅つきや軽食、野菜、雑貨などの販売が行われました。

イベントでは上北山村在住の音楽ユニット「こだまカンタービレ」によるライブ演奏も行われ、かつて小処温泉のために作詞作曲された曲「小処エレジー」も披露されました。

紅葉が始まった山々に囲まれた会場は、数年ぶりに訪れたという村民の方や、大台ヶ原登山後のハイカー、小処温泉の閉館を惜しむファン、ボランティアスタッフなど、約200人の来場者でにぎわいました。



### 「森の生き物を学ぶ」教室



11月26日(日)、小椽・小処の旧・山乃ホテルバンビにおいて、一般財団法人C.W.ニコル・アフターの森財団の川崎氏と野口氏を講師に招き、「森の生き物を学ぶ」教室が実施されました。

参加した子どもたちは、村の自然についての話を聞き、早稲田大学の学生と一緒にフクロウやヤマネの巣箱作りを行い、森の木に巣箱を架けました。森の生き物を学ぶことから森の豊かさを知り、森の価値を学ぶことができました。

上北山村では、森林環境譲与税を財源に地域内外の方へ森林・林業の役割や木材利用の理解と関心を高める活動をしています。この事業は、早稲田大学理工学術院 創造理工学研究科 建築学専攻 古谷誠章研究室と上北山村の連携により行われました。

## やまゆり学園マラソン大会



12月9日（土）、やまゆり学園マラソン大会が開催されました。  
 一般参加者も含め16名が出場し、保護者の方や地域の皆さんが応援する中、全選手が完走しました。  
 走ったあとは、PTA・保護者の方々が作った温かいけんちん汁が振る舞われました。



### 大会結果

- 2 km  
島津江 友香 11分23秒
- 2.5 km  
吉田 暖人 11分26秒
- 3 km  
北岡 龍ノ助 18分1秒
- 4 km  
金岩 佑真 27分26秒  
島津江 惣真 24分30秒

- 7 km  
金岩 奏佑 53分16秒
- 10 km  
小谷 海 55分31秒
- <一般参加者>
- 5 km  
福嶋 貴敦 33分24秒

- 10 km  
三島 太陽 55分11秒  
杉本 健 53分48秒
- 駅伝10 km  
遠藤 学、神林 真充  
廣野 哲也、辻井 隆之  
梅田 彬人 1時間15秒

(※敬称略)

## 上北山村歴史探訪バスツアー



12月5日（火）、教育委員会主催の歴史探訪バスツアーが、コロナ渦を経て、3年ぶりに開催され、10名の方が参加されました。

今回は滋賀県甲賀市信楽町にある「MIHO MUSEUM」で開催された秋季特別展「金峯山の遺宝と神仏」を見に行きました。

修験道ともかかわりが深い上北山村に伝わる三体の像「不動明王立像」「蔵王権現懸仏残欠」「役行者・前鬼後鬼像」も展示されました。

今後も歴史探訪バスツアーを開催する予定です。ぜひ、ご興味のあるツアーがありましたら、ご参加ください。

## 村の将来を早稲田大学の学生と一緒に考える座談会



12月9日（土）、とちの木センターにおいて「村の将来を早稲田大学の学生と一緒に考える座談会」が開催されました。

32名の方が参加し、8月末に早稲田大学の学生たちが各家庭を訪問し、村民の皆様から聞かせていただいた話を振り返りながら、村の将来について話し合われました。

## 「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ており、本村から応募したやまゆり学園第7学年の金岩奏佑さんの作文が「上北山村長賞」に選ばれ、12月12日（火）に表彰されました。



## 「日本の税」

上北山やまゆり学園 第7学年 金岩 奏佑

まず僕は、あまり税について知らなかったもので、身近にある日本の税について調べました。日本にある税には、国税と地方税があります。国税は主体が国で、例えば消費税や所得税が国税であり、地方税は主体が地方公共団体で、住民税や自動車税などが地方税です。僕はこの中から、消費税、たばこ税、固定資産税について調べました。

消費税は国税で、何か物を買ったときに10%の税がかかります。そのため、世代や就労に関わらず、ほとんどの国民がこの税金を納めています。税金は年金・介護・医りよつ・子ども、子育て支援に使われています。僕は、消費税はあるべきだと思います。その理由は、税金が生活を支えることに使われているからです。消費税の税金は、ほぼ全ての年代の役に立つことに使われているため、ある方が良いと思います。

たばこ税は国税で、消費税を抜いて61.2%の税金がかかります。たばこ税には国民の健康を守るといった目的があります。そして、なぜこのように税金が高いのかと言うと、税収は約2兆円にもなる貴重な財源のため、たばこの販売量が減るたびに税金が上がるからです。僕は、たばこ税はあるべきだと思います。なぜなら、たばこの税収は安定して集めることができることに加えて、たばこを吸う本数が減るため、「国民の健康を守る」という目的にもつながることができるからです。そのため、僕はたばこ税はあるべきだと思います。

固定資産税は地方税で、不動産の所有者が納付しなければならぬ税金です。固定資産税は商売に使う大きな機械を持つても払わないといけません。固定資産税は毎年払わなくてはなりません。僕は固定資産税についてあまり知りませんでした。僕の母にきいてみると、新しい家にして固定資産税が大きく増えたと言っていました。僕が大人になった時には、今の何倍になっているのか気になりました。

今回、税金のことを調べていて、税金は身近に使われていて、自分たちは税に大きく関わっていることが分かりました。また、調べてから他の税は何のためにあるのだろうか考えようと思いました。

税のしくみやその後のこと  
「税金のその後」

12月7日（木）、吉

野税務署において、やまゆり学園第9学年の小谷 海さんの作文が「近畿税理士会 吉野支部長賞」として表彰されました。



「税金のその後」

上北山やまゆり学園 第9学年 小谷 海

現在、私たちは様々な形で税金を納めている。消費税や所得税、住民税などである。では、一年にどれほどの税金が納められているのだろうか。三年前の令和二年度、日本には約63兆円もの税金が国に納められた。そんな税金だが、どのように使われているのだろうか、気になったので調べてみた。

税金の使い道として一番多く使われているのが健康や生活を守る社会保障費である。他にも国債と国債の利子返済や国防衛のための防衛費などがある。

税金の使い道の約三割を占めるとされている社会保障費だが、具体的にどのようなように使われているのだろうか。調べてみると大きく分けて四つの使い道があることがわかった。

一つ目は社会保険である。これは私達が病気や怪我、出産、死亡、老齢、障害、失業など生活の困難をもたらすいろいろな事故に遭遇した場合に一定の給付をし、生活の安定を図ることを目的とした国民が加入する義務がある保険制度である。これには医療保険や年金制度、介護保険といったものが分類される。ほとんどの国では救急車を手配するために税金が発生するが、日本では無料で手配することができる。それもこの制度で納められた税金で救急車出動費用が賄われているからである。

二つ目は社会福祉である。これは障害者や母子家庭などの社会生活をする上で様々なハンディキャップを背負っている国民が、それを克服し、安心して社会生活を営めるように公的な支援を行う制度である。

三つ目は公的扶助である。これは生活に困窮する国民に対して最低限度の生活を保障し自立を助けようとする制度である。生活保護制度などはこれのおかげで成り立っている。

四つ目は保健医療、公衆衛生である。これは私たちが健康に生活できるよう様々なことについての予防、国民の健康と安全を保障するための制度である。これには医療サービスや保健事業、母子保健、公衆衛生などが分類される。この制度のおかげで予防接種は定められた条件下ならば無料で受けることができる。

このように社会保障制度は私たち国民の生活を生涯にわたって支える制度となっている。また、この社会保障制度は国のみで実施しているのではなく、都道府県や市町村などと連携し、それぞれが役割を担いながら実施されている。

私たちが納めている税金は私たちの生活を支えてくれている。少し前のことにはなるが新型コロナウイルスのワクチンを無料で接種できた。これも公費としてワクチン代を政府が負担してくれたからである。税金は私たちが困ったときや、万が一の事態が発生した時に私たちを助けてくれるものだ。

# 文化財防火デー

1月26日



奈良県広域消防組合：まほろ隊長



毎年1月26日は、「文化財防火デー」です。この日は、昭和24年に法隆寺金堂壁画が焼失した日にあたることから定められています。

文化財の所有者及び管理者の方々は、防火訓練や防災設備点検を行うとともに、地域の皆様方もこの運動を機会に一層の文化財の保護に努めましょう。

## 1 文化財火災の特徴

文化財火災の出火原因の多くは焚き火や放火によるもので、屋根からの出火が目立ちます。柿葺（こけらぶき）・桧皮葺（ひわだぶき）といった燃えやすい屋根材を使用しているためです。このような木造建物は、小さな火種が大きい火災へと繋がります。

## 2 防火のポイント

### ア 火気管理

文化財の建物内部や近くで火を扱うことは絶対にやめましょう。喫煙は、所定の場所で行い、たばこは確実に消しましょう。また、自宅等で焚き火を行う際は、周囲に気を配り、風が強い日を避け、万が一に備え消火の準備をしましょう。住民皆様の日々の心がけが文化財を守ることに繋がります。

### イ 放火防止対策の強化

敷地内には、なるべく燃えやすい物は置かず、関係者による巡回警備、夜間照明の設置、そして地域との協力など放火されない環境づくりが大切です。

**吉野消防署**

**TEL 0746 (32) 1011**



# 年金だより

## 20歳になったら国民年金

国民年金は、年をとったとき、病気や事故で障害が残ったとき、家族の働き手が亡くなったときに、働いている世代みんなで支えようという考えで作られた仕組みです。

20歳以上60歳未満の学生・農林漁業者・自営業者・無職の方等（国民年金第1号被保険者）は、国民年金に加入することが義務づけられており、20歳になると日本年金機構から国民年金加入のお知らせが届きます。

### 国民年金のメリット

#### 老後を支える終身保障!

「老齢基礎年金」が受け取れる一生涯の保障です。

#### 万が一の障害や遺族も保障!

老後だけではなく現役世代の保障も充実しています。

#### 保険料が控除!

納めた保険料の全額が所得から控除されます。

#### 基礎年金の半分は国(税金)が負担!

基礎年金の半分は国(税金)から支払われています。

### 国民年金保険料のお支払い



#### 国民年金の保険料

国民年金第1号被保険者及び任意加入被保険者の1カ月あたりの保険料は16,520円です（令和5年度）。



#### 「付加年金制度」があります!

定額保険料（16,520円）に月額400円の付加保険料を上乗せして納めると、将来の老齢基礎年金に付加年金が加算され年金を多く受け取れます。



#### 「前納割引制度」があります!

保険料をまとめて前払い（前納）すると、割引が適用されるのでおトクです。



#### 口座振替・クレジットカードでのお支払い

口座振替を利用すると、金融機関等に行く手間と時間が省け、納め忘れも防ぐことができます。さらに、「早割（当月末納付）」や「前納」で納めると、保険料が割引されます。※付加保険料の納付は申出月からの開始となりますので、20歳到達月（20歳の誕生日の前日が含まれる月）からの納付を希望される場合は、お早めにお申し出ください。

### 学生納付特例制度と「納付猶予制度」



#### 「学生納付特例制度」

学生の方は、ご本人の所得が一定額以下の場合、世帯主の所得にかかわらず保険料の納付が猶予される制度です。

対象となる学生は、大学（大学院）、短大、高等学校、高等専門学校、専修学校、各種学校（学校教育法で規定されている修業年限が1年以上の課程に在学している方）に在籍する学生等です。



#### 「納付猶予制度」

学生でない50歳未満の方で、ご本人及び配偶者の所得が一定額以下の場合に保険料の納付が猶予される制度です。

国民年金のご相談・お手続きについては、  
市区役所または 町村役場、年金事務所 までお問い合わせください。



上記の国民年金制度の内容やメリットなどに関する動画はこちら →

<https://www.nenkin.go.jp/tokusetsu/20kanyu.html>

職場見学・インターンシップを受け付けています

県内企業37社にて職場見学（1日間）・インターンシップ（3日間以上）を受け入れ中です。  
受け入れ企業一覧はHPに掲載しています。

■日時  
令和6年2月末までの期間中、随時

■定員 70名

■対象  
大学生（大学院）、短大、高等専門学校、専修学校、専門学校等の学生、留学生  
既卒3年以内の求職者  
若年求職者（45歳未満）

■申込  
QRコードより事前面談の予約をお取りください。  
後日、担当のキャリアコンサルタントからご連絡いたします。

■問い合わせ  
奈良労働局委託「若年者地域連携事業」事務局  
（株）東京リーガルマインド  
TEL：0742-93-6825  
URL  
<https://public.ec.jp.com/jakunen-nara/keigaku/>



奈良県無料職業紹介所  
求職登録を受け付けています

奈良県無料職業紹介所は、県が行う無料職業紹介です。専門のマッチングアドバイザーが求人企業のニーズ、求職者の経験や将来の方向性を把握し、互いのニーズに合った紹介を行います。ご利用にあたっては面談が必要です。電話で面談日の予約をお願いします。

（事前に求職票をWeb登録後、電話で面談日予約していただくことも可能）

■問い合わせ  
奈良県無料職業紹介所  
業務時間：月～金曜日  
午前9時～午後5時（祝・休日、年末年始は除く）

URL  
<https://www.pref.nara.jp/23913.htm>  
奈良しごとセンター  
奈良市西木辻町93-6  
エルトピア奈良1階  
TEL：0742-23-5729  
FAX：0742-23-5757  
高田しごとセンター  
大和高田市幸町2-33  
奈良県産業会館3階  
TEL：0745-24-2007  
FAX：0745-24-0101

## 令和6年度 国有林モニター募集について

国有林の事業運営等について、国民の皆さま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野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6年4月1日から令和7年3月31日まで

【対象】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、令和3年度から令和5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6年2月9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

【お問い合わせ】

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:06-6881-3412（直通）まで



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。

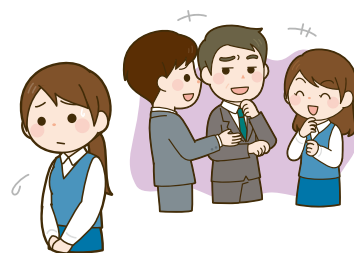
# NO!ハラスメント!

## 12月は職場の ハラスメント撲滅月間です

お互いに尊重することで、皆でハラスメントのない職場に  
 していきましょう!

ハラスメント対策の総合情報サイト「あかるい職場応援  
 団」では様々なハラスメント  
 対策に関する情報が掲載さ  
 れています。

ご活用ください。



お問い合わせ

奈良労働局 雇用環境・均等室  
**TEL:0742-32-0210**



**年次有給休暇** を  
 上手に活用し働き方・休み方を  
 見直しましょう



楽しむ冬、休みをつなげて、  
 もっと楽しく。

- 「年次有給休暇の計画的付与制度」を導入しましょう。
- 年次有給休暇付与計画表による個人別付与方式を活用すれば休暇の分散化にもつながります。

## C型肝炎ウイルス検査

肝臓は沈黙の臓器と言われて、肝炎などの慢性の病気になっていても自覚症状が乏しいため、病気が進行してから診断されることが多く、早期発見、早期治療が難しい臓器です。

肝臓の病気の原因には、肝炎ウイルス、脂肪肝、薬物、アルコール、自己免疫などがありますが、今回は、C型肝炎についてお話しします。

C型肝炎ウイルス（HCV）は1988年に発見され、HCV感染者の血液や体液を介して感染し、主な感染経路は輸血、汚染された注射器の使用、刺青などで、感染率は低いですが母子感染、性行為感染もあります。しかしHCV感染血液に直接触れなければ、一般の日常生活で感染する可能性はほとんどありません。

HCVに感染すると、約20～30%の人はウイルスを体内より排除できますが、残りの約70%は持続感染者となり、慢性肝炎、肝硬変、さらに肝臓がんに進行するといわれています。我が国のHCV持続感染者は、約90万人と推定され、肝炎発症患者さんは約30万人といわれています。しかし、HCVに感染していても、気が付いていない方もおられます。そのため国は全ての国民に少なくとも1回は肝炎ウイルス検査を受ける必要があると考えています。

HCV感染は採血で、HCV抗体検査を行います。陽性なら精密検査で、血液中にHCV遺伝子があるかどうかを確認し、確定診断します。奈良県では、40歳以上の方にB型とC型肝炎ウイルス検査が市町村の肝炎ウイルス検診で受けられ、保健所では、無料でB型・C型肝炎検査を行っています。

近年、C型慢性肝炎・肝硬変治療は、新薬が開発され、治療効果が劇的に改善され、95%以上の患者さんにHCVの排除が可能となり、C型肝炎は治る時代を迎えました。

奈良県は肝炎検診の受診率が全国でかなり低い方です。一度も肝炎検査を受けていない方や、肝炎検査の結果がわからない方は、地域の市町村、保健所にお問い合わせの上、肝炎検診を受けてください。

奈良県医師会

## 医療者に『自分を伝える』準備をしよう～言えることで癒える～

誰しも医療機関を受診した時は緊張して、自分の考えを伝えるのが難しい経験はあるのではないのでしょうか。特に医師に対しては、理解できなくても、『分かりました』と答え、診察室を出ていませんか。そこにはいくつかの理由が考えられます。

・白衣の医師と診察室の独特な雰囲気緊張し、悪いことを考えてしまう

✓怖いことを言われたり、嫌なことをされるんじゃないだろうか

✓こんなこと聞いたら馬鹿にされるんじゃないか

・患者さんが多くて忙しそう

受診におけるこの心理状態は、自分の心をマイナスに向けてしまいます。あたかもそれは試験や試合で失敗する時の状況に似ています。試験や試合の場合は、合格するために、優勝するために、勉強したり練習したりして準備しますよね。

医療機関を受診するときも同様で、自分を伝える準備が必要だと私は考えています。

具体的には以下の2点をまとめておくと良いでしょう。

1.これまでどんな病気にかかり、今何に困り、何をしたいのか

2.これまでの私、今の私、これからの私

発熱や腹痛など、急な症状で受診する場合は、1だけでも十分だと思います。ただ、慢性経過の病気（いわゆる持病）や、その後の人生を大きく変えてしまうような病気（がん、脳梗塞など）にかかったことのある方、あるいはその治療中の方などは、2が重要になってきます。

特に、【これからの私】を考える上では、【これまでの私】を振り返り、【今の私】を考えて、言語化しておくことが重要です。一つの方法として、白紙に縦軸と横軸を描き、横軸に年齢を、縦軸に自分の状態を示すこととします。よかったこと・よくなかったことを人生の波を描くようにグラフで表現し、波の山・谷でそれぞれどのような出来事があったのかを書き込んでいくのです。これをライフラインチャートといい、自分の人生の振り返りに大変役立ちます。

ご自宅でご家族とライフラインチャートを描くと、自分を伝える準備だけにとどまらず、感謝と希望が生まれ、気持ちがプラスになり、医療者にも言いやすくなることでしょう。

奈良県医師会

## 診療所

健康づくりのアドバイス

# だより

Vol. 101



## 気管支喘息



上北山村国民健康保険診療所  
医師 **浅香 幸久**

上北山村のみなさん、12月を迎え寒さ深まり雪のことも気にかかる今日この頃ですが、いかがお過ごしでしょうか？「コロナ5類変更後初めての年末ということもあり、いろいろとご旅行などの計画を立てている方もいらっしゃるかもしれません。コロナが気になるお子さんやお孫さん、親族の方と過ごすことを控えていた方も今年こそはと楽しみに思われている方もいらっしゃるのではないでしょうか？

冬場はありとあらゆる病気が増えたり悪くなった

りする季節ですが、そんな中でも特に冬場に悪化しがちな「気管支喘息」に関して今月はお話したいと思います。

まず「気管支喘息」という病気に關して、おおまかに説明したいと思えます。気管支喘息は単に喘息と呼ばれることも多いですが、基本的には喉のさらに奥にある気管や気管支（さらに奥に行くと肺があります）に何らかの刺激が加わり、それに反応した気管や気管支の壁が腫れ

て空気の通り道が狭くなり、息が吐けなくなることを言います。息が吐けなくなると当然吸えなくなるので、呼吸ができなくなります。刺激としては主にアレルギーの原因（アレルギーといいますが）となるもので、ダニ、ハウスダスト、ペット（犬や猫の毛）、花粉、食べ物などです。またアレルギー以外にも運動やたばこ、風邪などの気道感染、黄砂などの大気汚染、冷気などです。故に冬場は喘息が悪化しやすい傾向があります。また特に冷え込む夜間や早朝に悪化しやすいことも特徴です。

最近でこそ喘息のいいお薬が開発されて、気管支喘息で亡くなる患者さんはめっきり減りましたが、数十年前まではたくさん患者さんが亡くなる病気が

でした。そのため、喘息の方には口を酸っぱくして吸入薬や内服薬をしっかりと使つてねと外来ではお伝えしています。普段から起きにくくしておくことが何よりも重要だからです。小児から高齢者まで男女問わず一定の方が持つていらっしゃる病気であるため、周りの方も配慮が大切です。特に喘息患者さん本人が喫煙されることはもつてのほかですが、喘息患者さんが周囲に居られるような環境では喫煙は控えていただきたいです。喘息は発作が起きてしまうとなかなか止まりにくく、緊急避難的にお渡ししているお薬（メプソンという薬をお守り代わりに処方していることが多いです）を使つてもヒューヒュー、ゼーゼー言つてるのがなかなか治まらないことも多いので、そ

んな時には診療所まで相談していただけるとよいかと思います。

最後になりますが、冬はコロナやインフルエンザ、他のウイルスによる感冒などが多くなるシーズンです。5類移行後ではありますが、誰でもウイルスはもつていると思つて、入念な感染対策を行つていただければと思います。

## 感染対策



# てんいち先生



## 税・保険料の納期限

### 【1月4日】

・国民健康保険税 第6期

### 【12月25日】

・介護保険料 第5期  
 ・後期高齢者保険料 第6期  
 ・固定資産税 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	286	(-2)
人口	441	(-2)
男性	230	(-2)
女性	211	(±0)
面積	274.22	km <sup>2</sup>

令和5年12月1日現在

## 成人式(二十歳を祝う会)について

本村では、20歳を迎えた方を対象に「二十歳を祝う会」として毎年1月に開催していましたが、成人年齢(18歳)の引き下げや該当者の減少などにより令和5年度は実施せず、令和6年度に「成人を祝う会」として実施する予定となりましたのでお知らせします。

教育委員会

## 日本赤十字社奈良県支部から 災害救援車貸与

11月14日(火)、日本赤十字社奈良県支部から、上北山村に災害救援車が貸与されました。

災害救援車は、日本赤十字社奈良県支部への高額寄付者をはじめ、毎年5月に村民皆さまからご協力いただいています日赤一般社資などが費用の一部となっています。

災害救援車は、災害救援活動の用に供するため、地区区分に配備するものであり、災害時における救護資材及び救援物資の搬送、赤十字思想普及、地区活動業務等に使用するものです。緊急放送などに使用できるようマイクスピーカー・アンプ・ドライブレコーダーなどが搭載されていて、冬季にも対応すべく四輪駆動車となっています。

今後、災害救援をはじめとする赤十字活動や地域福祉の推進に役立てられます。

毎年5月は赤十字社資募集期間となっており、皆さまの引き続きのご支援・ご協力をお願いいたします。

