

このマークは、健康づくりチャレンジポイント対象事業です。

園芸施設共済で自然災害に備えましょう

近年、頻発する豪雨や台風などの自然災害により全国で農業用ハウスに甚大な被害が発生しています。災害が「いつ・どこで」起きるか分からない状況下で、農業を継続的に行うために、被害の未然防止や被害を受けた場合の補償など日頃の備えが重要です。

これから季節は雪害も心配されますので、すでに加入されている方は継続加入をお願いします。加入されていない方は、加入のご検討をお願いします。なお、園芸施設共済の掛金は必要経費として認められています。

☎ NOSAI長野上小支所園芸施設係 ☎35・3333

(農政課)



11月は労働保険未手続事業一掃強化期間

労働保険とは、仕事中や通勤中の負傷、疾病の補償を行う労災保険と休業や失業をした場合に生活の安定を図る雇用保険により構成される制度です。原則として、労働者を一人でも雇用していれば、労働保険の適用事業となり成立手続を行う義務がありますので、ご注意ください。

☎ 長野労働局労働保険徴収室 ☎026・223・0552

上田労働基準監督署 ☎22・0338

(地域雇用推進課)

11月分市税などの納期限

- 国民健康保険税 5期
- 後期高齢者医療保険料 5期
- 介護保険料 5期

11月30日までの納付をお願いします。

☎ 収納管理課 ☎23・5117

血管と腎臓を守るための健診(特定健診)が無料で受けられます

血液検査、尿検査などの基本健診です。

期間 令和5年1月31日(火)まで

場所 市内医療機関での個別健診または集団健診

対象 40～74歳の上田市国民健康保険加入者

持ち物 保険証、5月に送付した受診券・問診票

申込 個別健診は医療機関へ直接予約、集団健診はお問い合わせください。

☎ 国保年金課 ☎75・6681

冬季間における水道設備の適正な管理について

冬の寒い季節は水道設備の凍結破損が心配されます。ご使用の水道(宅地内)の管理は使用者管理です。不凍栓バルブ(水抜き栓バルブ)、凍結防止帯などが正しく作動するかを空き家などの長期的に使用されない施設も含めて確認してください。

漏水減免の対象外

- 瞬間湯沸かし器、ボイラーなどの給湯器
- 水洗トイレなどの装置の破損

故障修理

市の指定給水装置工事業者に依頼してください。

☎ サービス課 ☎75・1092

長野県最低賃金が908円に改正

県内の事業場で働く全ての労働者に適用される「長野県最低賃金」が改正されました。

改定時期 令和4年10月1日(日)以降

時間額 908円(31円増)

助成金制度

中小企業や小規模事業所などに対して賃金の引き上げの環境整備、雇用の維持を図るための助成金制度がありますので、ご活用ください。

☎ 最低賃金について

長野労働局労働基準部賃金室 ☎026・223・0555

業務改善助成金について

長野労働局雇用環境・均等室 ☎026・223・0560

キャリアアップ助成金について

長野労働局職業対策課 ☎026・226・0866

(地域雇用推進課)

お知らせ

宝くじの助成金により整備

①宝くじ受託事業収入を財源とした宝くじの社会貢献広報事業である、「(一財)自治総合センターの「コミュニティ助成事業」を活用しました。

◇東前山自治会

テントなどの備品を整備しました。



☎ 市民参加・協働推進課 ☎75・2230

◇傍陽中組自治会

エアコンを整備しました。

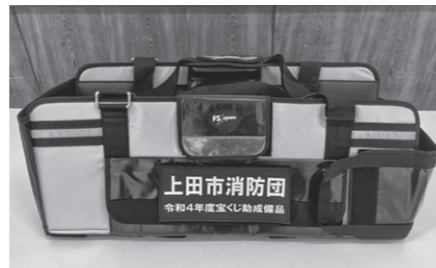


☎ 真田地域振興課 ☎72・2202

②市町村振興宝くじ(サマージャンボ)の収益金を財源とした(公財)長野県市町村振興協会の「地域活動助成事業」を活用しました。

◇消防団

ホースバッグ58個を整備しました。



ホースバッグを使用することで、火災時の放水までの時間短縮や消防用ホースの延長にかかる消防団員の負担軽減に繋がります。今後も災害現場で活動する上田市消防団員の安全確保、負担軽減のための装備整備を計画的に進めていきます。

☎ 消防総務課 ☎26・0119

イベント参加の際はマスクをお持ちください。10月31日現在の情報のため、イベントなどは、変更となる場合があります。

場所の記載がないイベントは、園の施設で実施します。定員、料金、申込の記載がないものは、「定員なし」「無料」・「申込不要」です。



マイナンバーカードでマイナポイントをもらおう!

マイナンバーカードを取得し、申し込むことで最大20,000円分のマイナポイントが受け取れる「マイナポイント第2弾事業」を実施中です。次のステップ1～2を行うとマイナポイントを受け取ることができます。



マイナンバーカードの交付申請・受け取りはお早めに

12月は申請・交付窓口の混雑が予想されます。また、マイナンバーカードは、交付申請から受け取るまで1か月以上かかります。

STEP 1 マイナンバーカードの取得

マイナポイント第2弾の対象となるマイナンバーカードの申請期限は12月末日までです。(※市役所窓口での申請は12月28日まで) QRコード付き交付申請書がお手元にある方は、オンライン申請をすることができます。

STEP 2 マイナポイントの申し込み

マイナポイントの申込期限、マイナポイントを受け取るための買い物やチャージは令和5年2月末日までです。マイナポイントは、QRコード決済やICカードなどのキャッシュレス決済サービスで受け取れます。

- 必要なもの
- マイナンバーカード
 - マイナンバーカードの4桁の暗証番号
 - 決済サービスのIDとセキュリティコード
 - 本人名義の口座情報が分かる通帳など

コンビニや携帯ショップなどのマイナポイント手続スポットでも申し込みができます。また、申込支援を、申込支援窓口(市役所本庁舎1階)や丸子・真田・武石市民サービス課で行っています。

- マイナポイントに関すること ☎ 行政管理課 ☎23・5163
- マイナンバーカードの申請・交付に関すること ☎ 市民課 ☎21・0210 真田市民サービス課 ☎72・0154 丸子市民サービス課 ☎42・1052 武石市民サービス課 ☎85・2827

ご自身のスマートフォンからもマイナポイントの申し込みができます!

詳しくは、総務省ホームページから



人生100年時代を先取りした健康シリーズ



地域医療政策室 地域医療政策総合調整参事 (独)国立病院機構 信州上田医療センター 名誉院長

糖尿病と脂肪肝は お互いを悪化させる

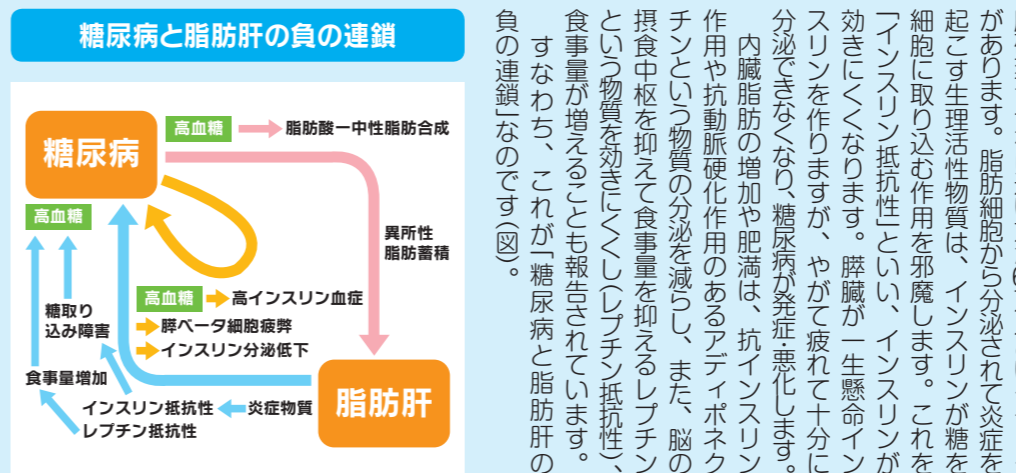
糖尿病には、膵臓のβ細胞でインスリン産生ができない1型と、患者の95%以上を占め、生活習慣との関係が深い2型があります。今回は、2型糖尿病と脂肪肝の関係を取り上げます。

インスリンの重要な働きは、体のエネルギー源である糖を必要とする細胞に、取り込むことです。この結果、糖が使われて血糖が下がります。2型糖尿病は、体質などの遺伝的な因子(同じ環境でもなる人とならない人がいる)と生活習慣、食事、運動などの環境因子が重なり、血液中の糖が高い状態(高血糖になる)により起こります。

高血糖の状態では、糖は脂肪中性脂肪に作り替えられ、脂肪細胞だけでは蓄えきれず、肝臓などにも蓄積します。これが「脂肪肝」です。日本では健康診断で脂肪肝と診断される方が約30%にも上ります。食生活の欧米化や運動不足、生活様式の変化などが指摘されています。

脂肪肝は、単に脂肪が肝細胞内に溜まっているだけだと思っている方も多いと思いますが、脂肪細胞からは、身体に影響を及ぼす「生理活性物質」という物質が分泌されます。これらにより肝臓に炎症が起き、慢性肝炎、肝硬変、肝がんに進展することがあります。

脂肪性肝疾患には、アルコール性と非アルコール性があり、後者は日本ではなんと2,266万人、そのうち肝臓に炎症を伴う非アルコール性脂肪肝の方が356万人、



肝硬変やそれに近い方が66万人というデータがあります。脂肪細胞から分泌されて炎症を起こす生理活性物質は、インスリンが糖を細胞に取り込む作用を邪魔します。これを「インスリン抵抗性」といい、インスリンが効きにくくなります。膵臓が一生懸命インスリンを作りますが、やがて疲れて十分に分泌できなくなり、糖尿病が発症悪化します。

内臓脂肪の増加や肥満は、抗インスリン作用や抗動脈硬化作用のあるアディポネクチンという物質の分泌を減らし、また、脳の摂食中枢を抑えて食事を減らすレプチンという物質を効きにくくし(レプチン抵抗性)、食事量が増えることも報告されています。すなわち、これが「糖尿病と脂肪肝の負の連鎖」なのです(図)。