

# 案内

## 障害福祉サービス事業所に初めて就労している 居宅介護職員に奨励金を交付

障害福祉サービス事業所に初めて就労している居宅介護職員に奨励金を交付します。

- ▶対象/次の①～④すべてを満たす市内在住の人
- ①令和4年4月1日以降に障害福祉サービス事業所に初めて就労している
- ②就労日以降、6か月以上継続して居宅介護職員（常勤・非常勤は問わない）として月15日以上勤務し、かつ申請時に勤務を継続している
- ③障害福祉サービス事業所に直接雇用されている
- ④市税などを完納し、大垣市介護人材就労支援奨励金を受給していない
- ▶対象障害福祉サービス事業所/市内の居宅介護、重度訪問介護、同行援護、行動援護、移動支援を行う事業所
- ▶奨励金額/5万円(1回限り)
- ▶申込/申請書(市HPからダウンロード可)に必要事項を記入して障がい福祉課(☎47-7162)へ

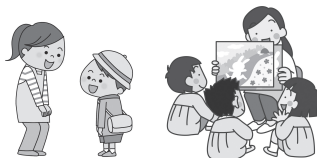


市HP

## 保育者の就労を支援 ～各種費用を補助～

保育士資格または幼稚園教諭免許を持つ人や、これから取得する人が、新たに市内の対象施設で保育者として就労する際に、各種費用の一部を補助します。

- ▶対象施設/市内にある、認可を受けた保育所、幼稚園、小規模保育事業所および認定こども園
- ▶補助内容/①保育従事に伴う被服費など(上限10万円)
- ②賃貸住宅の敷金や礼金など(上限5万円) ③市外から転入する引越し費用(上限10万円)
- ▶備考/①②③の併用可。就労条件などにより補助の対象外となる場合があります
- ▶問合せ/保育課(☎47-7096)へ



## 農業振興地域内農用地区域からの 除外申請は6月10日までに

今年度の農業振興地域内農用地区域からの除外申請は、6月10日が締め切りです。

申請には、事前相談が必要です。同区域内で、分家住宅建築などの計画がある人は、お早めに農林課(☎47-8624)でご相談ください。

## 大垣市未来ビジョン市民アンケート調査にご協力を

長期的な視点に立ち、市政運営を総合的かつ計画的に進めていくため、大垣市未来ビジョンに基づくまちづくりを進めています。

このたび、同ビジョンに示す取り組みに対して、市民の皆さんが感じている満足度や重要度などを把握するためのアンケート調査を行います。

4月下旬に、無作為に抽出した3,000人に調査票を郵送しますので、ご協力をお願いします。詳しくは、地域創生戦略課(☎47-8216)へ。

- ▶回答方法/5月11日までに、郵送(返信用切手不要)または、インターネットで回答
- ▶備考/無記名のアンケート方式で、結果は統計的に処理します

## 大型連休中のごみ収集日の変更

詳しくは、クリーンセンター(☎89-4124)へ。

ごみ収集日の変更				
収集日	もえるごみ	もえないごみ・ペットボトル	プラスチック製容器包装	資源ごみ(ビン・カン)
4月29日(水・祝)	収集はありません			
5月4日(月・祝)	収集を休みます この日が収集日の区域は、5月7日(木)に収集します			収集はありません
5月5日(火・祝)	収集を休みます この日が収集日の区域は、5月8日(金)に収集します			収集はありません
5月6日(水・振)	収集はありません	収集します		

## クーリングシェルターを開設

市民の皆さんが、危険な暑さから身を守り熱中症による健康被害を防ぐため、市の施設の一部や民間施設などを「クーリングシェルター(指定暑熱避難施設)」として指定しています(休館日を除く)。

県内すべての観測地点において、暑さ指数が35以上になることが予測される場合に発表される「熱中症特別警戒アラート」の発表時や暑い日に、体調が悪くなる前にご利用ください。

- 詳しくは、大垣市保健センター(☎75-2322)へ。
- ▶開設期間/4月22日(水)～10月21日(水)
- ▶開設場所/利用できる日時は各施設で異なるため、市HPで確認してください



市HP

## 市民病院・豊田院長の 健康コラム No.25

### 楽しいけど怖いアルコール ～摂りすぎると さまざまな病気の原因になり得ます～

皆さん、こんにちは。市民病院院長の豊田秀徳です。健康コラム第25回をお届けします。

年度の変わり目、この時期は送別会や歓迎会、お花見などで年末年始と並んでアルコールを摂る、つまり「お酒を飲む」機会の多い時期かもしれません。そこで今回はアルコールと健康について考えてみましょう。以前、お酒は「百薬の長」と言われ、少量ならむしろ体にいいとも言われていました。少量のお酒は血行を良くし、疲れをとる、赤ワインは動脈硬化を予防するなどとも言われています。

ところが、最近の研究ではアルコールは少量でも体に良くないとする説が有力となりつつあります。少量でも飲めば体に悪い、飲む量が増えれば増えるほど健康を損なうリスクが上がるといった結果が報告されているのです。

アルコールというと「肝臓を悪くする」というイメージが強いですが。多量な飲酒を続ければ肝硬変になって、吐血をしたり、腹水でお腹がパンパンに張って苦しんだり、肝臓がん(肝細胞がん)の発生原因になったりします。しかし、実は障害される臓器は肝臓だけではなく、過度のアルコールは全身のいろいろな臓器に悪影響を及ぼします。アルコールは、脳卒中や認知症、不整脈発生のリスクを上げるし、膵炎の原因にもなります。また、生活習慣病の大きな原因にもなります。

そもそもお酒は米、ビールやウィスキーは麦、焼酎は芋や麦というようにアルコールの原料の多くは穀物・炭水化物ですから、これらをたくさん摂るのは米やパンや麺をたくさん食べているのと同じと言えるかもしれません。摂り過ぎれば糖尿病のリスクも高まります。1日



当たりの純アルコールで男性40g以上、女性20g以上の摂取があると生活習慣病のリスクが上がるとされています。がんも発生のリスクが高くなるのは肝臓がんだけではなく、食道がん・口腔がん(口の中のがん)・喉頭がん・乳がん・膵臓がん・大腸がんなど、さまざまながんのリスクがアルコールの多飲により高くなるといわれています。

アルコールによる健康障害の治療は単純明快で、禁酒(断酒)することです。ところが、これがなかなか難しく、できない人も少なくありません。最近では、お酒が嫌いになるように仕向ける内服薬もありますが、みなさんなかなか内服しようとしてくれません。ただ、患者さんを診ていると、アルコールによりあるところまで体を悪くしても、その後きっぱりとアルコールをやめ健康を取り戻す人もいます。一方で、いつまで経ってもやめられずに結局アルコールが元で命を落としている人もいます。ある時点でその「分かれ道」があるようで、そこを超えて飲み続けると先はなかなか厳しいことになるでしょう。

最後に、アルコールの功罪は体の健康面だけではなく、精神的にも、お酒はコミュニケーションを円滑にすることもあれば、お酒が原因で人に迷惑をかけた、ストレスの原因になったりすることもあります。深酒せず、マナーを守って嗜むのが原則ですね。

コラムで取り上げてほしい話題などは、入力フォームへ



入力フォーム

純アルコール20gの目安	
ビール(5%)	中びん1本(500ml)
チューハイ(7%)※	レギュラー缶1缶(350ml)
ワイン(12%)	グラス2杯(200ml)
日本酒(15%)	1合(180ml)
焼酎(25%)	ロック1杯(100ml)
ウィスキー(40%)	ダブル1杯(60ml)

※ストロング缶(9%)ではもっと少ない量になります