

h

# 広報ひがしよしの

2024  
(令和6年)  
**10月号**  
Vol. 618



## 秋の交通安全県民運動

日頃から交通安全に気をつけましょう！

第4回

# 定例会

令和5年度東吉野村各種会計歳入歳出決算など  
全議案を可決、認定

令和6年第4回東吉野村議会定例会が、9月6日から13日までの8日間の会期で開かれました。

この議会では、令和5年度各種会計歳入歳出決算、令和6年度一般会計補正予算などが審議され、いずれも原案どおり可決・承認されました。

そのあらましをお知らせします。

◆令和4年度決算に基づく健全化判断比率の修正

地方公共団体の財政の健全化に関する法律第3条第1項の規定に基づき、8月21日、令和4年度の健全化判断比率の修正について、監査委員の審査を経て、意見書を付し報告を行いました。

◆令和5年度決算に基づく健全化判断比率及び資金不足比率の報告

地方公共団体の財政の健全化に関する法律第3条第1項及び第22条第1項の規

定に基づき、8月20日、21日、26日の三日間にわたる監査委員の審査を経て、意見書を付し報告を行いました。

◆東吉野村国民健康保険条例の一部改正

令和5年6月9日に交付された番号法等一部改正により、令和6年12月2日からの被保険者証の廃止に合わせ、県内全市町村の国民健康保険条例における罰則規定を統一するため改正を行うものです。

◆東吉野村ひとり親家庭等医療費助成条例の一部改正

令和6年7月31日児童扶養手当法施行令及び特別児童扶養手当等の支給に関する法律施行令の一部改正により、令和6年11月1日施行で所得限度額の引き上げが予定されていることから、東吉野村ひとり親家庭等医療費助成における所得制限額を同様に引き上げるものです。

◆村道路線の認定

鷲家地内及び瀧野地内において奈良県が管理している国道及び県道について、改良工事等により旧道になっている一部区間を、村道として認定するため、議決を求めたものです。

路線番号	151
路線名	鷲家大西垣内線1号
起点	鷲家404番地の5
終点	鷲家480番地の1
路線番号	152
路線名	鷲家大西垣内線2号
起点	鷲家468番地の1
終点	鷲家533番地の1
路線番号	153
路線名	滝野線
起点	滝野536番地
終点	滝野240番地



◆東吉野村過疎地域持続的発展計画の変更

小さな道の駅ひよしのさとマルシェの歩廊下屋改修、小川地区観光駐車場整備、鷺家龍泉寺消火栓整備、旧高見小学校体育館雨漏り等修繕事業について、過疎対策事業債を充当するため本計画を変更するものです。

◆奈良県後期高齢者医療広域連合規約の変更

高齢者の医療の確保に関する法律の一部改正により、現行の被保険者証が令和6年12月2日に廃止されることに伴い、法の定めるところにより所要の変更を行うものです。

◆奈良広域水質検査センター組合の規約変更

県域水道一体化に伴い、令和7年3月31日をもって奈良広域水質検査センター組合の解散を予定していることから、事務の継承を行うための法の定めるところにより所要の変更を行うものです。

◆奈良広域水質検査センター組合の解散

奈良広域水質検査センター組合を構成する35市町村1企業団の協議により令和

7年3月31日をもって奈良広域水質検査センター組合を解散するにあたり、法の定めるところにより議決を求めたものです。

◆奈良広域水質検査センター組合の解散に伴う財産処分

奈良広域水質検査センター組合の解散に伴う財産処分について基金の配分、物品の譲与、還付金の引継について法の定めるところにより議決を求めたものです。

◆令和5年度東吉野村各種会計歳入歳出決算を認定

決算のあらまはは、4〜5ページをご覧ください。

◆一般会計予算を補正

令和6年度一般会計補正予算(第2号)は、1923万4千円の補正です。

主なものは、次のとおりです。  
 ・ふるさと村、やはた温泉、たかすみ温泉の各設備に係る修繕経費

- ・介護保険特別会計繰出金 427万9千円
- ・ひよしのさとマルシェ修繕経費及び設備に係る経費 58万円
- ・ひよしちゃん着ぐるみ及びキーホルダー等商標登録更新経費 1279万7千円
- 45万9千円

・鷺家地区龍泉寺消火栓整備に係る経費 80万3千円  
 ・国県支出金返納金 31万6千円  
 この補正で一般会計の予算総額は26億564万7千円となりました。

◆介護保険特別会計予算を補正

令和6年度東吉野村介護保険特別会計補正予算(第1号)は、7089万8千円の補正です。

- ・主なものは次のとおりです。
- ・介護保険財政調整基金積立金 1239万円
- ・償還金及び国県支出金等返納金 5850万8千円

この補正で同特別会計の予算総額は、5億5283万4千円となりました。

◆簡易水道事業会計予算を補正

令和6年度東吉野村簡易水道事業会計補正予算(第1号)は、令和5年度の決算認定により特例的収入及び支出の未収金及び未払金が確定したため金額を改めるものです。

# 会計 歳出

歳出予算額 2,761,769千円  
 支出済額 2,506,503千円 (90.8%)  
 村民一人当たりに使った額 1,637,167円

項目	予算額	支出済額	達成率
総務費	894,443千円	806,434千円	90.2%
民生費	391,261千円	362,855千円	92.7%
衛生費	359,019千円	354,208千円	98.7%
公債費	261,004千円	259,729千円	99.5%
教育費	237,129千円	225,303千円	95.0%
農林水産業費	238,542千円	212,706千円	89.2%
消防費	129,341千円	126,216千円	97.6%
土木費	131,357千円	67,408千円	51.3%
議会費	43,035千円	40,537千円	94.2%
商工費	28,892千円	26,960千円	93.3%
災害復旧費	29,117千円	15,523千円	53.3%
諸支出金	8,629千円	8,624千円	99.9%
予備費	10,000千円	0千円	0.0%

# 村の家計簿

令和5年度決算の状況です

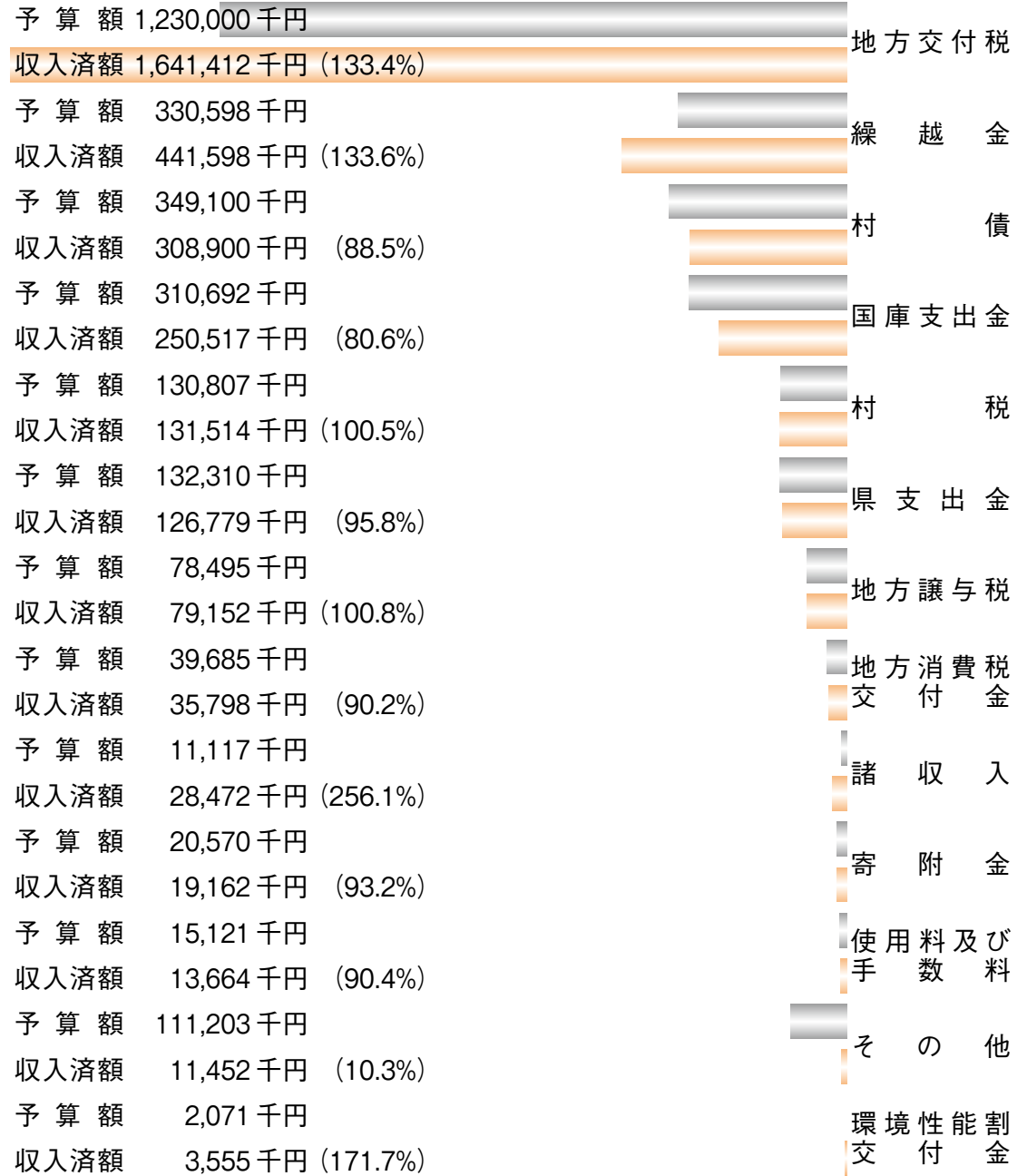
## 村の財産

項目	金額	数量	単位
土地	178万6251㎡		㎡
建物	2万6364㎡		㎡
(延床)			
役場庁舎・幼稚園・小学校・中学校・給食センター・住民ホール・中央公民館・運動公園・ふるさと村・たかすみの里・やした温泉・公衆便所・村営住宅・杉風舎他			
(物品)			
乗用自動車	212台		台
貨物自動車	212台		台
可搬式動力ポンプ	121台		台
その他消防用車	11台		台
特殊用途車	3台		台
スクールバス	13台		台
マイクロバス	51台		台
コミュニケーションバス	25台		台
原動機付自転車	2台		台
(基金)			
財政調整基金	9億1789万2003円		円
土地開発基金	5790万4135円		円
減債基金	3億6034万1347円		円
地域振興基金	6037万5883円		円
心のふれあい集い基金	2780万870円		円
深吉野の石鼎顕彰基金	2000万円		円
災害救助基金	1668万9543円		円
その他の基金	2億5457万7615円		円

# 歳入 一般

5年度に行われた主な事業	
総務費	
806,434千円	<ul style="list-style-type: none"> <li>役場庁舎維持管理経費</li> <li>移住・定住促進住宅整備工事及び施工監理業務委託料</li> <li>村有建物除却工事及び設計監督委託料</li> <li>鷲家集会所新設工事及び施工監理業務委託料</li> <li>物産高騰地域振興券</li> <li>地籍調査経費</li> <li>移動通信用鉄塔施設工事及び設計監督委託料</li> <li>知事選挙及び県議会議員選挙経費</li> <li>榛原駐車場管理経費</li> <li>ふるさと村、やした温泉、たかすみの里運営経費</li> <li>コミュニティバス運行事業</li> <li>地域おこし協力隊事業</li> <li>シェアオフィス運営事業</li> </ul>
民生費	
362,855千円	<ul style="list-style-type: none"> <li>高齢者見守り事業経費</li> <li>乳母等医療費助成</li> <li>老人ホーム措置費</li> <li>さくら苑運営負担金</li> <li>介護保険関係経費</li> <li>後期高齢者医療関係経費</li> <li>学童保育運営経費</li> <li>児童手当</li> <li>人権啓発経費</li> </ul>
衛生費	
354,208千円	<ul style="list-style-type: none"> <li>南和広域医療組合負担金</li> <li>各種健診予防対策経費</li> <li>合併処理浄化槽設置補助金</li> <li>クリーンセンター運営管理負担金</li> <li>さくら広域環境衛生組合負担金</li> <li>宇陀衛生一部事務組合負担金</li> <li>簡易水道関係経費</li> </ul>
公債費	
259,729千円	<ul style="list-style-type: none"> <li>償還元金</li> <li>長期借入金利子</li> </ul>
教育費	
225,303千円	<ul style="list-style-type: none"> <li>小・中学校スクールバス運行委託料</li> <li>修学旅行補助金</li> <li>幼稚園バス運行経費</li> <li>学校施設整備経費</li> <li>宝蔵寺たれ桜再生事業委託料</li> <li>文化財保存補助金</li> <li>文化鑑賞会事業経費</li> <li>人権教育推進経費</li> <li>スポーツ促進経費</li> </ul>
農林水産業費	
212,706千円	<ul style="list-style-type: none"> <li>農業委員会経費</li> <li>有害鳥獣駆除事業経費</li> <li>施業放棄林整備事業経費</li> <li>林業事業体体質強化対策事業補助金</li> <li>村産材生産促進事業補助金</li> <li>森林作業道整備事業補助金</li> <li>混交林整備事業委託料</li> <li>美しい森林づくり基盤整備交付金</li> <li>小さな道の駅運営管理委託経費</li> <li>山村活性化対策事業委託料</li> </ul>
消防費	
126,216千円	<ul style="list-style-type: none"> <li>奈良県広域消防組合負担金</li> <li>消防団員報酬</li> <li>火災報知器配布事業</li> <li>防災行政放送設備保守点検委託料</li> </ul>
土木費	
67,408千円	<ul style="list-style-type: none"> <li>道路維持補修経費</li> <li>生活道路等整備事業補助金</li> <li>雪害対策業務委託料</li> <li>橋梁点検業務委託料</li> <li>災害防除工事</li> </ul>
議会費	
40,537千円	<ul style="list-style-type: none"> <li>議員研修経費</li> <li>活動旅費</li> <li>政務活動費交付金</li> </ul>
商工費	
26,960千円	<ul style="list-style-type: none"> <li>小規模商工業指導事業補助金</li> <li>不況特別対策事業補助金</li> <li>地域特産品等販路拡大支援事業補助金</li> <li>プレミアム商品券発行支援事業</li> <li>種苗貼付流通事業補助金</li> <li>鳥見零時展望台修繕事業</li> <li>観光力向上事業補助金</li> </ul>
災害復旧費	
15,523千円	<ul style="list-style-type: none"> <li>道路河川災害復旧事業</li> </ul>

歳入予算額 2,761,769千円  
 収入済額 3,091,975千円 (112.0%)  
 村民一人当たりに入った額 2,019,579円



## 特別会計の状況

区分	予算額	収入済額	支出済額
学校給食事業費	29,511千円	28,029千円	28,029千円
国民健康保険事業費	287,931千円	299,790千円	236,907千円
簡易水道事業費	155,159千円	151,935千円	140,523千円
介護保険	522,878千円	549,081千円	478,764千円
後期高齢者医療	48,889千円	48,126千円	48,006千円

## 令和5年度決算に基づく健全化判断比率及び資金不足比率の公表について

### ●健全化判断比率

	東吉野村の数値	早期健全化基準
実質赤字比率	—	15.00
連結実質赤字比率	—	20.00
実質公債費比率	8.9	25.0
将来負担比率	—	350.0

※実質赤字比率、連結実質赤字比率は、赤字が無いため「-」表示となっています。

### ●資金不足比率

	東吉野村 簡易水道事業費特別会計	経営健全化基準
資金不足比率	—	20.00

※資金不足でないことから「-」表示となっています。



## 敬老の日

今年度村内で23名の方が米寿を迎えられ、5名の方が白寿を、1名の方が百寿を迎えられました。

9月16日の敬老の日には、水本村長が米寿・白寿・百歳以上を迎えられた皆さんを訪問し、「いつまでもお元気で長生きしてください。」と長寿のお祝いを申し上げ、お祝いの品を贈呈しました。



白寿を迎えられた3名(上から辻子工子さん、榎本純子さん、吉田ヨシ子さん)

## グラウンド・ゴルフ大会 開催

9月5日、村運動公園にて、村主催のグラウンド・ゴルフ大会を開催しました。

当日は雲一つ無い青空で絶好のグラウンド・ゴルフ日和となり、18名の参加者の方々は汗を拭いながらクラブを振っていました。

ホールインワンも数多く見られ、小栗栖の福井昌次さんが見事優勝されました。



右から  
教育次長

上高垣内 敬史

三位 福井 康男さん

二位 福神 善道さん

一位 福井 昌次さん

教育長 橋本 真一

## 秋の交通安全県民運動

9月21日から30日までの10日間、秋の交通安全県民運動が行われました。

9月24日は早朝より小川の千代橋で、桜井・宇陀・東吉野地区交通安全協会東吉野分会、学校関係者、小川駐在所、村長、副村長、教育長、役場職員が、午後からは桜井・宇陀・東吉野地区交通安全協会東吉野分会、桜井警察署、小川・高見駐在所、副村長、役場職員が通行するドライバーに安全運転を啓発しました。



交通安全県民運動の様子

## 刈谷市・東吉野村児童交流会

東吉野小学校5・6年生8名が8月22日・23日の2日間、愛知県刈谷市を訪問し、刈谷市内の5校の小学校6年生10名と交流会が行われました。

刈谷市は、天誅組3総裁の一人松本奎堂の生誕の地であり、平成25年ゆかりのまち友好市町村の盟約を結んでから、平成26年度から令和元年度にかけて刈谷市内の15の小学校が修学旅行で本村を訪れました。一年目に訪れた亀城小学校6年生とは体育館で交流会をもち、天誅組志士の心に触れる相互の発表を行いました。平成27年度、令和4年度には刈谷市からも招待を受け本村の5・6年生が訪問しました。

令和5年度より刈谷市・東吉野村児童文化交流会ということで、昨年度は刈谷市の5年生児童代表10名が本村を訪れ、今年度は、本村の児童が刈谷市を訪問し、昨年度本村を訪れた刈谷市の児童10名と交流しました。歴史博物館では、ペアとなって館内の説明を受け、亀城公園内にある史跡案内をしていただきました。2日目の自動車工場見学も一緒に行い充実した2日間を過ごすことができました。



## 津野中央小学校・東吉野小学校交流会

東吉野小学校5・6年生9名が7月28日から30日までの3日間、高知県津野町を訪問し、29日に津野中央小学校6年生16名との交流会が行われました。

津野町は天誅組総裁吉村寅太郎の生誕の地であり、平成19年に改めて姉妹町村の盟約を結んでいることから、平成26年度より一年おきに本村の5・6年生が津野町を訪れ、津野中央小学校との親交を深めています。今回の交流会では、フォレストアドベンチャーで両校児童が顔を合わせ、自己紹介の後、アスレチックやジップライン等で共に活動し、その後、復元された吉村寅太郎の生家にて吉村寅太郎や天誅組についての講話を聞き、寅太郎の人柄や功績、東吉野村とのつながりを学びました。午後からは、津野町役場で津野山古式神楽の演奏を保存会の皆様の協力により共演させていただきました。貴重な体験をすることができました。

1日目は、高知城に立ち寄り、天守閣から高知の街並みを一望。2日目は、交流会のあと、高知県と愛媛県の県境、高見山より高い標高1335mにある星降るヴェレツジTINGUで宿泊。天候に恵まれ、土佐湾まで見える景色や澄み切った夜空に広がる満天の星、天の川と流れ星の美しさに驚いていました。3日目は、北淡震災記念公園に立ち寄り、阪神・淡路大震災の実際の断層や被害の様子を目の当たりにして、防災意識が高まりました。



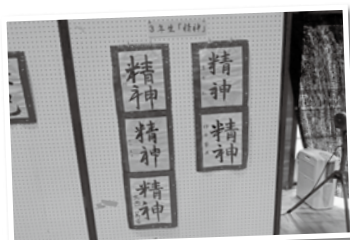
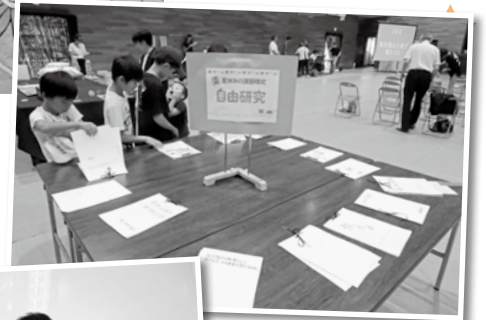


# 東吉野中学校文化祭

## 喜色満面 ～16のスマイル～

9月15日東吉野中学校で文化祭が行われました。生徒たちが授業で作成した作品や夏休みの自由研究など、様々な展示のほか、人権作文の発表、各学年による学習発表、演奏、独唱や合唱などが行われました。

生徒達は、喜色満面～16のスマイル～をスローガンに一生懸命に練習し、観ている保護者や先生方に笑顔と感動を与える演技や演奏を披露しました。





## 人権教育映画会 開催

8月24日、村住民ホールで人権教育映画会が開催され、榎本村人権教育推進協議会長による挨拶の後、映画「こんにちは、母さん」が上映されました。

親子三世代それぞれの苦悩や葛藤、周囲の人々との人情味溢れるやりとりなど、「人」がその人らしく生きる様を描いた本作品を鑑賞して、参加された方々の人権意識が益々高まったことでしょう。



挨拶する榎本会長



会場の様子

## クリーンデーにご協力ありがとうございました

9月8日、1日クリーンデーを行いました。

早朝から奉仕していただいた皆さん、本当にお疲れさまでした。ゴミ拾いだけでなく道の清掃まで熱心にしていただきました。皆さんが分別して収集場所に出してくださったおかげで、その後の作業がスムーズにできましたことをお礼申し上げます。今回の活動で700kgのゴミを回収することができました。

残念ながら川遊びのゴミ、ポイ捨てや不法投棄等は後を絶たないのが現状ですが、今後も、豊かな自然を守るため「ゴミの持ち帰り」「不法投棄防止」運動に取り組んでまいりますので、村民の皆さまのご協力によりよろしくお願いいたします。



清掃の風景

## 福祉講演会

「最期まで自分の望む暮らしを実現するために」 開催

9月15日、村住民ホールで東吉野村まちづくりNPO主催の福祉講演会「最期まで自分の望む暮らしを実現するために」が行われ、村内外から約75名の参加がありました。

東吉野村まちづくりNPO理事森口文明氏の挨拶の後、社会福祉法人協同福祉会理事長大國康夫氏の講演が行われました。

その次に、社会福祉法人わたぼうしの会監事の村上良雄さんをコーディネーターに、株式会社Rebe代表取締役狩野良太氏、ぬくもり協議体メンバーでこつこつクラブ主宰の中裕子氏、東吉野村まちづくりNPO理事蛭原能里子氏を加えた、5人によるパネルディスカッションが行われました。参加した皆さんは、熱心に講座を聴き介護福祉への理解を深めました。



大國康夫氏による講演



パネルディスカッションの様子

# 健康のひろば

## 10月の保健事業

お問い合わせは  
住民福祉課へ

☎42-0441

### 子育てサロン

(びよびよサークル)

とき 10月16日(水)

10時～11時

ところ 役場1階会議室

対象 就学前の子どもと保護者、妊婦

内容 体重測定・育児相談・保護者同士の交流

持ち物 マスク、飲みもの

申込み 参加ご希望の方は、10月11日(金)までに住民福祉課へご連絡ください。

### 悩みごと相談所

臨床心理士が、様々な悩みにカウンセリングをしながら具体的なアドバイスを行います。相談された内容は秘密厳守されますので、お気軽にご相談ください。

とき 10月19日(土)

10時～16時(正午から13時までを除く)

ところ 役場1階会議室

申込み 予約制ですので、相談を希望される方は10月17日(木)

を希望される方は10月17日(木)

までに住民福祉課へご連絡ください。【相談者1人につき1時間、1日5名まで】

### 献血の実施について

とき 10月30日(水)

受付10時～12時

ところ 村住民ホール

対象

- ・満16歳から満69歳の村民
- ・村内に職域を有する方

注意

※65歳以上の方については60歳から64歳に献血経験があること

※ファイザー社及びモデルナ社の新型コロナウイルス接種を受けた方は、接種後48時間以上経過していること

※アストラゼネカ社の新型コロナウイルス接種を受けた方は、接種後6週間以上経過していること

※ファイザー社及びモデルナ社の新型コロナウイルス接種を受けた方は、接種後48時間以上経過していること

※アストラゼネカ社の新型コロナウイルス接種を受けた方は、接種後6週間以上経過していること

※ファイザー社及びモデルナ社の新型コロナウイルス接種を受けた方は、接種後48時間以上経過していること

※アストラゼネカ社の新型コロナウイルス接種を受けた方は、接種後6週間以上経過していること

持ち物 献血手帳(手帳がない方は運転免許証・保険証など本人確認できるもの)

を希望される方は10月17日(木)

### 季節性インフルエンザ 予防接種費用助成のお知らせ

〈予防接種費用の助成を  
開始します〉

インフルエンザの予防接種を希望される方には、接種費用の助成を行います。接種期間は医療機関によって異なりますので、事前に医療機関にご確認の上、予防接種をお受けください。

### 【高齢者等】

対象

東吉野村に住民票があり、予防接種当日、次のいずれかに該当する方

- ① 65歳以上の方
- ② 60歳以上65歳未満で、心臓・腎臓・呼吸器の機能またはヒト免疫不全ウイルスによる免疫の機能に身体障害者手帳1級程度の障害を有する方

助成対象接種期間

10月1日(火)～12月31日(火)

費用

自己負担2,000円(生活保護受給の方は全額助成)

方法

- 1) 村内医療機関および南和広域医療企業団3病院(南奈良総合医療センター、五條病院、吉野病院)の場合

当日医療機関で自己負担2,000円を支払い、予防接種を

受けてください。

2) 村外医療機関(南和広域医療企業団3病院を除く)の場合(償還払い)

① 接種前に住民福祉課へお申し込みください(12月27日(金)まで)。

② 接種当日、役場が発行した必要書類を持参し、予防接種を受けてください。

③ かつた費用を一旦、全額医療機関にお支払いください。

④ 予防接種の領収書と予診票の写しを添えて、申請書を住民福祉課へご提出ください。

⑤ 接種費用から自己負担金2,000円を除いた金額を助成します。

### 助成金申請メチ

令和7年2月28日(金)

【子ども】

対象

東吉野村に住民票があり、平成18年4月2日以降に生まれた方で接種当日の時点で生後6か月以上達している方

※13歳未満は2回、13歳以上は1回接種

助成対象接種期間

10月1日(火)～12月31日(火)

助成額 接種費用の全額

助成方法 償還払い

助成方法 償還払い



①接種前に住民福祉課へお申し込みください（12月27日（金）まで）。

②接種当日、役場が発行した必要書類を持参し、予防接種を受けてください。

③かかった費用を一旦、全額医療機関にお支払いください。

④予防接種の領収書と予診票の写しを添えて、申請書を住民福祉課へご提出ください。

**助成金申請メ切**

令和7年2月28日（金）

**新型コロナウイルス感染症  
予防接種費用助成のお知らせ  
定期予防接種費用の助成を  
開始します**

新型コロナウイルス感染症の予防接種を希望される方には、接種費用の助成を行います。接種期間は医療機関によって異なりますので、事前に医療機関にご確認の上、予防接種をお受けください。

**【高齢者等】**

**対象**

東吉野村に住民票があり、予防接種当日、次のいずれかに該当する方

①65歳以上の方

②60歳以上65歳未満で、心臓・腎臓・呼吸器の機能またはヒト免疫不全ウイルスによる免

疫の機能に身体障害者手帳1級程度の障害を有する方

**助成対象接種期間**

令和6年10月1日（火）～

令和7年2月28日（金）

**費用**

自己負担3,000円（生活保護受給の方は全額助成）

**方法**

1)吉野郡医師会（下記表）の協力医療機関の場合

当日医療機関で自己負担3,000円を支払い、予防接種を受けてください。

2)下記以外の医療機関の場合（償還払い）

①接種前に住民福祉課へお申し込みください（令和7年2月28日（金）まで）。

②接種当日、役場が発行した必要書類を持参し、予防接種を受けてください。

③かかった費用を一旦、全額医療機関にお支払いください。

④予防接種の領収書と予診票の写しを添えて、申請書を住民福祉課へご提出ください。

⑤接種費用から自己負担金3,000円を除いた金額を助成します。

**助成金申請メ切**

令和7年3月31日（月）

市町村名	医療機関名	住所	電話番号	予約等
大淀町	ごいちクリニック	北野1913-6	0746-34-5150	要問い合わせ
	弘仁会南和病院	福神1-181	0747-54-5800	要問い合わせ（予約制）
	中辻医院	桧垣本104-2	0747-52-8586	要問い合わせ（予約制）
	豊生会トミークリニック	矢走666-6	0747-54-5500	要問い合わせ
	ますだクリニック北野	北野123-10	0746-32-8787	要問い合わせ（予約制）
	みぞかみ内科	土田321-1	0747-64-8728	要問い合わせ（予約制） 当院の受診歴がある方のみ
	南奈良総合医療センター	福神8-1	0747-54-5000	要問い合わせ（予約制） 当院を受診している方とその家族のみ（接種当日までに問診票を受け取りに行ってください） ※来院でのみ受付（電話予約不可）
下市町	福西クリニック	新住155-1	0747-52-0550	要問い合わせ（予約制）
吉野町	潮田クリニック	上市2135	0746-32-3381	要問い合わせ（予約制）
	島田医院	上市126	0746-32-2026	要問い合わせ（予約制）
	吉野病院	丹治130-1	0746-32-4321	要問い合わせ（予約制） 当院を定期受診している方のみ ※来院でのみ受付（電話予約不可）
東吉野村	下間医院	小730	0746-42-0016	要問い合わせ（電話予約制）
	米田医院	小川704	0746-42-0025	要問い合わせ（電話予約制）

**ブレスト・アウェアネスを  
ご存じですか？**

今回は、乳がんを早期発見するために、日常生活の中で実践できるブレスト・アウェアネスについてご紹介したいと思います。ブレスト・アウェアネスは、「乳房を意識する生活習慣」です。ブレスト・アウェアネスの4つのポイント

**1. 自分の乳房の状態を知る**

乳房チェックは、着替えや入浴、シャワーなどの際に乳房を見て、触って、感じることで、しこりを探す（自己触診）という行為や意識は必要ありません。日常生活の中で乳房を意識することを心がけましょう。

**2. 乳房の変化に気をつける**

変化として注意するポイントは、「乳房の腫瘍」「乳頭からの分泌物」「乳頭や乳輪のびらん」「乳房の皮膚の凹みや引きつれ」「乳房痛」などです。

**3. 変化に気づいたらすぐ医師へ相談する**

なるべく早く自覚症状に気づいて医師に相談し、早い段階で適切な治療を行うことで、乳がんが治る可能性も高くなります。迷わず、すぐに医師に相談しましょう。

**4. 40歳になったら2年に1回乳がん検診を受ける**

乳がん検診の目的は、乳がんで亡くなる女性を減らすことです。日本人女性の乳がんの好発年齢が45歳と60歳と64歳です。日本では40歳以上の女性に対してマンモグラフィを使用しました乳がん検診が推奨されています。ぜひ2年に1度は乳がん

検診を受けましょう。参考文献 乳がん検診の適切な情報提供に関する研究

**秋こそ血圧に注意!!**

秋は日中の気温差が大きく、室温管理などの準備が冬に比べ手薄くなります。このため、気温の変化が身体に影響し、血圧変動が激しくなります。血圧変動が激しくなると、血管の内側が傷みやすくなり、心筋梗塞や脳卒中等のリスクが高まります。一方で、秋は血圧を安定させるための生活改善に取り組みのもってこいの季節でもあります。重要なのは、運動と食事です。運動に適した季節になるため、運動習慣がない方はこれを機に運動習慣を身につけてみませんか。食事では減塩はもちろんのこと、旬の食材を血圧管理に取り入れましょう。キノコ類、サツマイモやサトイモ等のイモ類、リンゴには血圧を安定させる効果のあるカリウムや食物繊維が豊富です。また、寒い冬に備えて早めに住環境のチェックもしましょう。トイレや脱衣場に小型の暖房機を入れるなどのヒートショック対策はよく知られています。意外に知られていないのが同じ室内の気温差です。断熱効果の低い住宅では、腰の高さに比べ低い元（床から10センチ）は温度が5度前後低くなり、その影響で血圧が高まりやすいという実験結果もあります。送風機で室内の気温を一定にするなどの工夫が必要です。参考文献 日本経済新聞

**令和6年10月 奈良県医師会の学術部会が行う健康相談**

お気軽にお問い合わせください

相談日の種類	日時	予約の必要	主催する部会
目の健康相談	10月8日(火) 午後2時～3時	予約必要	奈良県眼科医会
整形外科に関する健康相談	10月15日(火) 午後2時～3時	予約必要 ※受付締切10月11日(金)	奈良県医師会 整形外科部会
内科疾患に関する健康相談	10月21日(月) 午後2時～3時	予約必要 ※受付締切10月18日(金)	奈良県医師会 内科部会
精神科に関する健康相談	10月23日(水) 午後3時～4時	予約必要 ※受付締切10月16日(水)	奈良県医師会 精神々経科部会

場所 奈良県医師会館 1階 県民健康サービス室 (近鉄大和八木駅から北へ徒歩7分)

連絡先 〒634-8502 橿原市内膳町5-5-8 奈良県医師会各主催部会

TEL 0744-22-8502 FAX 0744-23-7796

☆目の愛護デー「目の健康相談」の案内

講演会名	日時	場所	内容
目の健康相談	10月10日(木) 午後2時～4時	秋篠音楽堂 奈良市西大寺東町2-4-1 ならファミリー6階	○無料相談 ○相談医 2名(眼科専門医)

連絡先 奈良県眼科医会事務局

TEL 0744-22-8502 FAX 0744-23-7796 ※予約不要