

2025
2月
No.683

カ
報
広

かみきたやま



■ 主な内容

2/1 ふれあい祭り

村職員の給与・定員管理等の公表…………… P 2～5
防災特集～地震を知って地震に備える～… P 6・7
村の出来事…………… P 8・9
お知らせ…………… P 10・11

奈良健康情報…………… P 12
保健師だより…………… P 13
河合繁昌記の復刻版が完成しました…………… P 14

—— 毎月11日は「人権を確かめあう日」 ——

上北山村職員の給与などの概要を公表します

上北山村職員の給与・定員管理等の状況を知っていただくために、その概要を公表します。

1. 総 括

(1) 人件費の状況（普通会計決算）

区分	住民基本台帳人口 (5年度末)	歳 出 額 (A)	実質収支	人 件 費 (B)	人件費率 (B/A)	(参 考) 令和4年度の人件費率
5年度	432人	1,956,024千円	245,319千円	400,762千円	20.5%	20.8%

(注)人件費には、特別職及び会計年度任用職員に支給される給料、報酬等を含みます。

(2) 職員給与費の状況（普通会計決算）

区分	職員数(A)	給 与 費				一人当たり給与費 (B/A)
		給 料	職員手当	期末・勤勉手当	計 (B)	
5年度	39人	134,787千円	30,817千円	51,836千円	217,440千円	5,575千円

(注) 1. 職員手当には退職手当を含みません。
2. 職員数は、令和5年4月1日現在の人数です。

(3) ラスパイレス指数の状況（各年4月1日現在）

平成31年度	90.3	(注) ラスパイレス指数とは、国家公務員の給与水準を100とした場合の地方公務員の給与水準を示す指数です。 参考値は国家公務員の時限的な（2年間）給与改定特例法による措置が無いとした場合の値です。
令和6年度	91.5	

2. 職員の平均給与月額、初任給等の状況

(1) 職員の平均年齢、平均給料月額及び平均給与月額の状況（令和6年4月1日現在）

■一般行政職

区 分	平均年齢	平均給料 月 額	平均給与 月 額	平均給与月額 (国ベース)
上北山村	40.7歳	289,300円	353,887円	318,526円

■技能労務職

区 分	平均年齢	平均給料 月 額	平均給与 月 額	平均給与月額 (国ベース)
上北山村	41.7歳	207,300円	232,553円	207,300円

(注) 1. 「平均給料月額」とは、令和6年4月1日現在における各職種ごとの職員の基本給の平均です。
2. 「平均給与月額」とは、給料月額と毎月支払われる扶養手当、住居手当、時間外勤務手当などのすべての諸手当の額を合計したものであり、地方公務員給与実態調査において明らかにされているものです。

(2) 職員の初任給の状況（令和6年4月1日現在）

区 分		上北山村	国
一般行政職	大学卒	196,200円	196,200円
	高校卒	166,600円	166,600円
技能労務職	高校卒	164,000円	—
	中学卒	155,300円	—

(3) 職員の経験年数別・学歴別平均給料月額の状況（令和6年4月1日現在）

区 分		経 験 年 数		
		20年以上 25年未満	25年以上 30年未満	30年以上 35年未満
一 般 行政職	大学卒	—	369,000円	381,900円
	高校卒	—	353,500円	—
技 能 労務職	大学卒	—	—	—
	高校卒	—	—	—

(注) 個人が特定されるものについては公表しません。(2人以下の項目)

3. 一般行政職の級別職員数等の状況

(1) 一般行政職の級別職員数の状況 (令和6年4月1日現在)

区 分	1級	2級	3級	4級	5級	計
標準的な職務内容	主事補 技師補	主 技 師	主 査	主 次 局 幹 長 長	課 務 長 事 務 長 次 長 長	
職 員 数	5人	13人	3人	7人	6人	34人
令和6年の構成比	14.7%	38.2%	8.8%	20.6%	17.6%	100%
1年前の構成比	16.2%	37.8%	10.8%	18.9%	16.2%	100%
5年前の構成比	22.5%	25.0%	17.5%	22.5%	13.2%	100%

- (注) 1. 上北山村の給与条例に基づく給料表の級区分による職員数です。
 2. 標準的な職務内容とは、それぞれの級に該当する代表的な職務です。
 3. 小数点第2位で四捨五入しているため合計が100%にならない場合があります。

4. 職員の手当の状況

(1) 期末手当・勤勉手当

上 北 山 村		国	
1人当たり平均支給額 (令和5年度)	1,370千円	-	
(令和5年度支給割合) 期末手当 2.45月分	勤勉手当 2.05月分	(令和5年度支給割合) 期末手当 2.45月分	勤勉手当 2.05月分
(加算措置の状況) 職制上の段階、職務の級等による加算措置 有		(加算措置の状況) 職制上の段階、職務の級等による加算措置 有	

(注) () 内は、再任用職員に係る支給割合です。

(2) 退職手当 (令和6年4月1日現在)

上 北 山 村			国		
(支給率)	自己都合	勤奨・定年	(支給率)	自己都合	勤奨・定年
勤続20年	19.669500月分	24.586875月分	勤続20年	19.669500月分	24.586875月分
勤続25年	28.039500月分	33.270750月分	勤続25年	28.039500月分	33.270750月分
勤続35年	39.757500月分	47.709000月分	勤続35年	39.757500月分	47.709000月分
最高限度額	47.709000月分	47.709000月分	最高限度額	47.709000月分	47.709000月分
その他の加算措置 ・定年前早期退職特例措置 (2%~20%加算)			その他の加算措置 ・定年前早期退職特例措置 (2%~20%加算)		
1人当たり平均支給額 2,975千円					

(注) 退職手当の1人当たり平均支給額は、令和5年度に退職した職員に支給された平均額です。

(3) 特殊勤務手当 (令和6年4月1日現在)

区 分	全 職 種
支給実績 (令和5年度決算)	2,960千円
支給職員1人当たり平均支給年額 (令和5年度決算)	105,714円
職員全体に占める手当支給職員の割合 (令和5年度)	59.6%
手当の種類 (手当数)	2
代表的な手当の名称	感染症防疫作業、防災

(4) 時間外勤務手当

	令和5年度	令和4年度
支給実績	7,734千円	5,789千円
職員1人当たり平均支給年額	227千円	175千円

(5) その他の手当 (令和6年4月1日現在)

手 当 名	内容及び支給単価	国の制度との異同	国の制度と異なる内容	支給実績 (5年度決算)	支給職員 1人当たり 平均支給年額 (5年度決算)
扶養手当	・配偶者 6,500円 ・扶養親族(子)1人につき 10,000円 ・扶養親族(父母等)1人につき 6,500円 ※満16歳の年度初から満22歳の年度末までの子1人につき5,000円加算	同 じ	—	3,682千円	175,357円
住居手当	借家・借間の職員 (最高支給限度額 27,000円) ・月額23,000円以下の家賃 (家賃額-12,000円) ・月額23,000円を超える家賃 (家賃-23,000円)×1/2+11,000円)	同 じ	—	3,146千円	196,638円
通勤手当	・自動車等使用職員 2km以上距離に応じて支給 2,000円～31,600円 ・交通機関を利用する職員 最高支給限度額 55,000円	同 じ	—	6,031千円	147,107円
管理職手当	管理監督の職にある管理職の職員に支給 ・課長級 46,100円 ・主幹級 31,200円	異なる	支給額	6,314千円	451,029円
宿日直手当	1回 4,400円	同 じ	—	2,156千円	58,270円

5. 特別職の報酬等の状況 (令和6年4月1日現在)

区 分	給 料 月 額 等
給 料	村 長 660,000円 副 村 長 580,000円 教 育 長 510,000円
報 酬	議 長 200,000円 副 議 長 170,000円 議 員 160,000円
期 末 手 当	村 長 (令和5年度支給割合) 3.40月分 副 村 長 教 育 長 議 長 (令和5年度支給割合) 3.40月分 副 議 長 議 員
退 職 手 当	(算定方式) (1期の手当額) (支給時期) 村 長 給料月額×在職年数×520/100 1,373万円 任期毎 副 村 長 給料月額×在職年数×330/100 766万円 任期毎 教 育 長 給料月額 在職年数×240/100 490万円 任期毎

(注) 退職手当の「1期の手当額」は、4月1日現在の給料月額及び支給率に基づき、1期(4年=48月)勤めた場合における退職手当の見込額です。

6. 職員数の状況

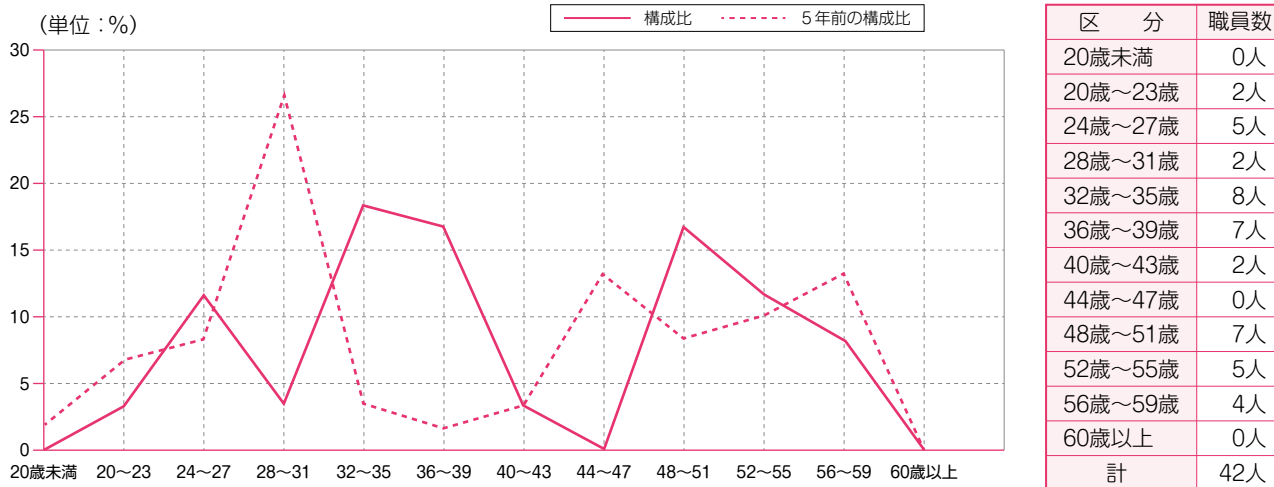
(1) 部門別職員数の状況と主な増減理由

(各年4月1日現在)

部 門	区 分	職 員 数		対前年 増減数	主 な 増 減 理 由	
		令和5年	令和6年			
普通会計部門	一般行政部門	議 会	1	1	0	派遣に係る増
		総 務	10	11	1	
		税 務	1	1	0	
		農 水	3	3	0	
		商 工	11	8	▲3	
		土 木	3	3	0	
		民 生	4	4	0	
		衛 生	2	2	0	
	計	35	33	▲2		
	教育部門	4	4	0		
消防部門	0	0	0			
小 計	39	37	▲2			
公営企業等会計部門	そ の 他	7	5	▲2	退職に係る減	
	小 計	7	5	▲2		
合 計		46 [65]	42 [65]	▲4		

(注) 1. 職員数は一般職に属する職員数です。
2. [] 内は、条例定数の合計です。

(2) 年齢別職員構成の状況 (令和6年4月1日現在)



(3) 職員数の推移

(単位：人・%)

部門別	年度	31年	2年	3年	4年	5年	6年	過去5年間の 増減数(率)
一 般 行 政	31年	35	35	36	35	35	33	▲2 (▲5.7)
	教 育	5	5	5	5	4	4	▲1 (▲20.0)
	消 防	0	0	0	0	0	0	0 (0.0)
普 通 会 計 計		40	40	41	40	39	37	▲3 (▲7.5)
公営企業等会計計		6	6	6	8	7	5	▲1 (▲16.6)
総 合 計		46	46	47	48	46	42	▲4 (▲8.6)

(注) 各年における定員管理調査において報告した部門別職員数。

地震を知って地震に備える

防災
特集

～自分たちの命を守るために～



●防災研修を実施しました



2月9日（日）午後1時から役場振興センター3階大集会室において防災研修を実施しました。

奈良県防災士会の防災士をお招きし、災害に備えるための講義やロープワークなどの実技を行いました。

講義の中では、南海トラフ地震が発生した際、村では最大震度6強の地震が発生し、多くの家屋が倒壊する、また、被災しても救援はしばらく来ない可能性があるとのことのお話がありました。

また役場も被災するので、役場をあてにするのも難しいということです。

村では地域の安全と防災意識の向上のため、今後、防災研修を実施していく予定です。

これから起こる大地震に備え、研修等に参加し、自分たちの命を守るための知識をつけましょう。



●私たちの備え（災害時にあなたを助けてくれるのは？）

阪神・淡路大震災では、7割弱が「自助」、3割が「共助」により救出されており、「公助」である救助隊による救出は数%に過ぎなかったという調査結果があります。

上北山村の場合、道路が分断されれば、更に公助が困難であることが予想されます。

災害を「他人事」ではなく「自分事」として捉え、一人一人が減災意識を高め、具体的な備えをしておきましょう。

災害時にどの力がどれくらいの割合で必要になるか、一般的に言われている割合は次のようになります。

自助

一人ひとりが自分や家族の命を守る

7割

共助

地域や身近にいる人同士が互いに助け合う

2割

公助

行政機関が救助・支援活動を行う

1割



すぐにできること

- 非常用品の準備 ●家具の安全（固定、高い所に危険なものを載せないなど）
- ハザードマップや昔の言い伝えから危険な場所の確認 ●避難経路・場所の確認
- 災害があったとき、家族や友人との連絡方法

どんなものが必要？なにが必要か書き出してみよう

非常持出し袋 … すぐに避難しなければ命に関わるような危険が迫った場合に自宅から、持ち出すためのもの
飲料水・薬・食べ物・カイロ・懐中電灯・携帯トイレなど

備蓄 … 自宅に留まる在宅避難を前提として、部屋の中においておくもの
水・食べ物・トイレ用品・調理用品・衛生用品など

※最低でも3日分、できれば1週間分の備蓄が必要といわれています

命を守るためにまず必要なもの 防災ホイッスル

※指定緊急避難場所・指定避難所・村の災害備蓄状況などは村のHPから確認できます。



能登半島地震から「防災」を考える



●被害状況を知ろう！



1月15日（水）、とちの木センター1階 れきしくらしルームにおいて防災士資格を取得した協力隊 藤本圭子さんにより「女性防災士のタマゴと防災を考える」が開催されました。

藤本さんは震災前から能登と縁があったとのことで、震災後、何度かプライベートで能登へ支援に行かれています。

第一部では能登の被災状況の報告や防災の備えについてのお話がありました。



▲藤本圭子さん提供 令和7年2月1日現在の奥能登珠洲市の写真

●被災地に届けるカイロポーチを作ろう

第二部では、防災のことをおしゃべりしながら、被災地に届けるカイロポーチづくりを行いました。

輪島市門前町の高齢者施設では空調が壊れてしまい、個室がとても寒いそうです。



使い切りカイロを入れるポーチを施設に届けると「カワイイ！」ととても喜んでくれました。

今、私たちは、暖房器具などで寒さを凌いでいますが、災害が起こると、それもどうなるかわからない、停電などにより全く使えなくなることもあります。簡単に暖を取れる使い切りカイロを準備しておく役立ちます。



●南海トラフ地震は必ず起こる！

南海トラフ地震とは、駿河湾から日向灘沖にかけてのプレート境界を震源域として概ね100~150年間隔で繰り返し発生してきた大規模地震です。

科学的に想定される最大クラスの南海トラフ地震が発生した場合、静岡県から宮崎県にかけての一部では震度7となる可能性があるほか、関東地方から九州地方にかけての太平洋沿岸の広い地域に10mを超える大津波の襲来が想定されています。

昨年、2024年は甚大な被害が発生した昭和東南海地震の発生から80年となる節目の年でした。前回の南海トラフ地震（昭和東南海地震（1944年）及び昭和南海地震（1946年））が発生してから約80年が経過した現在では、次の南海トラフ地震発生の切迫性が高い状態です。

●みんなで協力して命を守ろう！

災害時、自分が大切に思っている人やお孫さんがいっしょにいたとしたら、その人を守れるでしょうか？そんなふうにと考えると日々の防災に対する気持ちが変わってくるかもしれません。

普段から災害が起きたらどうするか、防災グッズの準備はできているかなど、ご近所の方と気軽に話し合い、みんなで協力して命を守りましょう！

村の出来事 Topics

ふれあい祭り



2月1日(土)、やまゆり学園体育館で「第17回ふれあい祭り」が行われました。

開会式のあと、前期課程の生徒による「ルパン三世のテーマ」および後期課程の生徒による劇場版名探偵コナンの主題歌「美しい鱈」の全校合奏からはじまり、やまゆり保育園からはディズニー映画「白雪姫」の挿入歌の「ハイ・ホー」の音楽に合わせ、七人のこびとに扮した園児たちがダンスを披露しました。



やまゆり保育園「節分の日」



2月5日(水)、やまゆり保育園に節分の日の鬼がやってきました。

園児たちは事前に作っていたお面をそれぞれかぶり鬼を待っていました。

鬼が現れるとギャーと叫んで逃げる子や緊張しながらもきちんと整列している子もいました。

子どもたちは、一人ひとり鬼の前に立ち、自分の直したいところをいい、お腹の中にある悪い虫を鬼に退治してもらいました。

最後に園庭に出て、「鬼は外、福は内」と元気に豆まきを行いました。



応援よろしくお祈いします！！

2025年3月8日（土）第20回市町村対抗子ども駅伝大会



市町村子ども駅伝大会へ向けて、やまゆり学園運動場で練習を行っています。

例年、上北山村と下北山村の合同で出場していましたが、今年は上北山村の生徒でチームをつくり、出場します。

練習に励んでおりますので、皆様応援よろしくお祈いします。

出場選手名（敬称略）

島津江 友香（5年生） 北岡 龍ノ助（5年生） 金岩 佑真（6年生） 島津江 惣真（6年生）

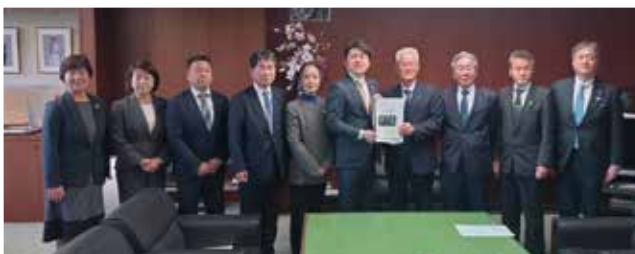
国道169号改良促進三村協議会要望活動

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：下北山村南村長 副会長：川上村泉谷村長、）は、さる2月6日には、中野洋昌 国土交通大臣、横山信一 財務副大臣に対して、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▽令和6年能登半島地震や南海トラフ巨大地震の発生確率引き上げなどを踏まえ、紀伊半島という地形的特性に応じた国土強靱化や「半島防災」を強く推進するため、大規模災害の発生時に沿岸部へのアクセスルートとなり、かつ重要物流道路に指定された国道169号について道路ネットワークの強化を行うこと▽権限代行による「国道169号上池原トンネル他工事」災害復旧事業の早期完成▽重要物流道路の事業区間として指定されている「伯母峯峠道路」の早期完成▽県を跨いで整備が必要である国道169号奈良中部熊野道路の国直轄区間への編入

以上について、要望活動を実施しました。今回は浮島智子衆議院議員・堀井巖参議院議員・大国正博県議会議員・亀甲義明県議会議員・藤田幸代県議会議員・北マコ美大淀町議会議員の同行の下実施致しました。今後も、国土交通省、財務省、奈良県、地元選出国会議員等に対して、強く要望活動を実施してまいります。

中野洋昌 国土交通大臣に対しての要望活動



横山信一 財務副大臣に対しての要望活動



令和6年度 上北山剣道クラブ 剣道段位審査会合格者

令和6年度 合格された方は次のとおりです。

全日本剣道連盟認定段位審査会合格者名

（ロート奈良武道場にて開催）令和6年11月24日（日） 初級 渡部 はるか（やまゆり学園教員）

入学・就職・転勤等による引越しで、住所を異動される方は、「**正確な住所の届出**」が必要です!

- 住民票の住所の異動届（転出届・転入届・転居届など）は、国民健康保険及び国民年金の資格の確認や、選挙人名簿への登録などにつながる大切な手続きです。
- マイナンバーカードには、最新の住所を記載する必要があります。引越し先の市区町村にマイナンバーカードを持参し、必要な手続きを行ってください。
- 「転出届」は、マイナポータルを通じてオンラインで提出できます。
(正当な理由がなく住民票の異動の届出をしない場合、5万円以下の過料に処されることがあります。)



◆住民票の異動届(転出届、転入届、転居届等)の手続方法◆

●他の市区町村に転出・転入する場合

〈オンラインでの届出(推奨)〉

- 引越し前の市区町村** [転出前に] マイナポータルを通じオンラインで転出届を提出する(窓口で行う必要がありません)
- ↓
- 引越し先の市区町村** [転入した日から14日以内に] マイナンバーカードを提示の上転入届を提出する*1

〈窓口での届出〉

- 引越し前の市区町村** [転出前に] 転出届を提出して転出証明書を受け取る*2
- ↓
- 引越し先の市区町村** [転入した日から14日以内に] 転出証明書を添えて*3 転入届を提出する

●同一の市区町村内で転居する場合

- お住まいの市区町村** [転居した日から14日以内に] 窓口で転居届を提出する*1

- *1 マイナポータル等を通じて、転入(転居)届の提出のために来庁予定の連絡ができます。
- *2 マイナンバーカードをお持ちの方は、転出証明書の受取りはありません。
- *3 マイナンバーカードをお持ちの方は、マイナンバーカードを提示してください。

詳しくは、お住まいの市区町村の窓口へお問い合わせください。 総務省

年金だより

国民年金保険料を納付書で納めている方へ

口座振替・クレジットカードでの納付が便利でおトク! ってお存じでしたか?

なんで便利でおトクなの?

1. 金融機関等へ行く手間が省けます。
2. 保険料の納め忘れがありません。
3. 口座振替は前納割引で、さらにお得! ※クレジットカード納付は納付書と同額の割引が適用されます。

おすすめできるポイントが
こんなにあるんだね



ねんきん太郎
「ねんきんネット」
 Mascot

手続き方法

①口座振替での納付をご希望の方

●オンラインで手続き

マイナポータルを経由し「ねんきんネット」上でオンラインによる口座振替申出の手続きができます。

申出書の記入や金融機関届出印の押印が不要で、ご自宅からいつでも申出可能です。また、1カ月程度で振替を開始できますので、**オンラインでのお申し込みをぜひご利用ください。**

※一部の金融機関では対応できません。

電子申請の概要は日本年金機構ホームページをご覧ください。

国民年金 口座振替 電子申請

●書面での手続き

同封の「国民年金保険料口座振替納付申出書兼還付金振込方法申出書」に必要事項を記入の上、提出します。

②クレジットカードでの納付をご希望の方

同封の「国民年金保険料クレジットカード納付申出書」に必要事項を記入の上、提出します。

※クレジットカード納付は、立替納付の開始まで2カ月程度かかる場合があります。

※クレジットカード名義人が本人・配偶者以外の場合は、同意書によるカード名義人の同意が必要です。同意書は、日本年金機構ホームページ「申請届出様式」からダウンロードできます。

お申込み・お問合せ：「ねんきんダイヤル」

TEL:0570-05-1165

※050から始まる電話番号でおかけになる場合は

03-6700-1165

お問合せの際は、基礎年金番号がわかるものをご用意ください。

〈受付時間〉月 曜日 午前8:30～午後7:00

火～金曜日 午前8:30～午後5:15

第2土曜日 午前9:30～午後4:00

URL:<https://www.nenkin.go.jp>

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

関西電力送配電株高田配電営業所
 0800-777-8810

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。

毎年3月末は、決算期や自動車税の賦課期日の終期等による影響を受け、自動車の検査・登録の各種申請が窓口集中します。

この時期は、申請者の皆さま方には長時間お待ちいただくなど大変ご迷惑をおかけすることとなります。

このような状況を緩和するため、自動車の移転登録(名義変更)や抹消登録(廃車)等の各種手続き、及び検査につきましては、できるだけ早期に済まされるようお願いいたします。

登録及び検査関係の案内につきましては、ヘルプデスク「050-5540-2063」(音声又はFAXサービス)により24時間行っています。

また、近畿運輸局ホームページ「<http://www.tb.mlit.go.jp/kinki/>」で、各種手続き案内を掲載していますのでご利用ください。

近畿運輸局奈良運輸支局

**奈良県広域消防組合
 「消防フェス2025」開催!!**

当組合では、「住民参加型広報イベント」として、「消防フェス2025」を下記のとおり開催します。当日は、消防車両の展示や体験を主とした特設ブースに加え、防火・防災啓発ショー、組合マスコットキャラクター「まほろ隊長」と市町村キャラクターとの記念撮影、奈良県立畝傍高等学校吹奏楽部の演奏といったイベントの実施を予定しています。

●開催日時
 令和7年3月15日(土) 10時00分~15時00分



●開催場所
 橿原運動公園 まほろば広場 他(橿原市雲梯町323-2)

●アクセス
 近鉄南大阪線「坊城駅」徒歩約10分
 ※イベント開催時には周辺道路の渋滞が予想されます。また、駐車台数にも限りがありますので、ご来場の際は公共交通機関をご利用下さい。

詳しくは、組合のホームページをご覧ください。

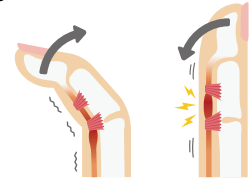
URL: <http://www.narask119.jp/>
 (「消防フェス2025」開催記事のQRコード) ⇒
 ※組合公式Instagramでも情報発信中!



●問い合わせ先
 奈良県広域消防組合 消防本部総務部総務課
 「消防フェス2025」担当
0744-26-0119

ばね指

「ばね指」とは、指に発症するけんしょうえん腱鞘炎の一種で、指の付け根の痛みや腫れなどの症状が現れます。ばね指は朝方に悪化することが多く、日中は指を使用することで症状が改善しますが、病状が悪化すると、『ばね現象』と呼ばれる指がはねるような動作を伴うようになります。



▶原因

主な原因には、指の使い過ぎや女性ホルモンの減少があげられます。

指と前腕をつなぐ筋肉が腱となって骨につながっており、バンドのようなループになっている「靭帯（じんたい）性腱鞘」の中を行き来することで、滑らかに指を曲げたり伸ばしたりできます。

しかし、腱鞘がむくんで厚くなったり硬くなったりすると、腱鞘とその中を通っている屈筋腱くつきんけんがこすれ合い、炎症が起こり腫れが生じます。このため、腫れた部分が引っかかって、指を伸ばそうと強い力を加えると「カクン」と跳ねるようになります。このように発症するのがばね指です。

▶症状

指の付け根に腫れ、熱感などの症状が現れます。初期では、ばね指の症状は朝方が強く、日常動作を重ねることで徐々に症状が緩和されます。

「靭帯性腱鞘」の中には「滑膜性腱鞘かつまく」があり、潤滑油の働きがある滑液が腱鞘内を流れています。夜に指を動かしていないと滑液が流れないため、朝方の動きはじめには痛みを感じますが、日中、徐々に動かすにつれて滑液が流れるため、症状が改善します。

ばね指は進行すると、滑膜腱鞘が圧迫されて滑液が枯れるため、指の曲げ伸ばしがスムーズにできなくなります。さらに締め付けが強くなると腱鞘の前後で腱がコブのように肥大し、それが腱鞘を通るときに「ばね現象」がみられるようになり、指がひっかかるような動作をするようになります。さらに悪化すると、指が動かなくなる（ロッキング）こともあります。

▶治療

炎症を和らげるために、指の使用頻度を減らすことが重要です。この際、関節が拘縮（固くなること）する可能性があるため、装具での固定などは基本的に行いません。関節が固まらないように温めながら伸展ストレッチなどを行います。

痛みが強く生活に支障をきたす場合は、炎症が生じている腱鞘の内部にステロイド薬を直接注射しますが、2回以上続けて腱鞘内に注射すると、腱断裂を起こす可能性が報告されています。

ステロイド注射をしても再発を繰り返す場合は、引っかかりが生じている腱鞘を開く腱鞘切開を行います。

なお、糖尿病の方は腱鞘炎になりやすく、同時に再発を招く要因でもあります。再発を繰り返さないためには、糖尿病の治療をしっかりと行うことも重要です。



奈良県医師会

こんにちはは保健師です

■今回のテーマ

フレイル予防教室を
実施しました



フレイルとは、年を重ねるとともに心身の活力

(運動する力や物事を理解する力)が低下した「虚弱」な状態を指します。健康な人と要介護の人との間、「介護が必要になる一歩手前」の状態のことをいいます。多くの方がフレイルを経て要介護状態に進むと考えられています。一方適切な心掛け・行動で十分改善する可能性があります。

フレイル予防の3本柱

①運動

適度な運動を行ないましょう。家の周りを散歩する、テレビを見ながらラジオ体操を行うだけでも大丈夫です。最近疲れやすくなったから、家で寝て過ごすという事がさらに体力・筋力低下を招きます。



②栄養

1日3食しっかり食べ、筋肉のもとになる卵や肉、豆腐などの豆製品などのタンパク質を積極的にとるようにしましょう！



食事をしっかりとらなると、体を動かさずエネルギーが足らなくなり疲れやすくなります。

③お口のケア

入れ歯が合っていないかったり、お口の中の汚れがとれていない等ケアが不十分だとしっかり噛めなかったり、口からばい菌が入って、肺炎になることがあります。



毎日の歯みがきや入れ歯の手入れ、また定期的に歯科医院へ通院し、お口の中のチェックを行うようにしましょう。

今回、12月～2月にかけて、フレイル予防のための運動教室を2回、栄養教室を2回実施しました。普段の生活にフレイル予防を取り入れてもらえるよう皆さんで勉強しました。今回、参加できなかった方も次の機会に

参加していただき、いつまでも元気でイキイキ過ごせるようにしましょう。



てんいち先生



税・保険料の納期限

【2月28日】

- ・固定資産税 第4期
- ・介護保険料 第6期
- ・国民健康保険税 第8期
- ・後期高齢者保険料 第8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	279	(-4)
人口	416	(-5)
男性	218	(-3)
女性	198	(-2)
面積	274.22	km ²

令和7年2月1日現在

河合繁昌記の復刻版が完成しました



かけ橋プロジェクト通信で連載していた『河合繁昌記』の復刻版が完成しました。

『河合繁昌記』は昭和の終わりに寿会河合支部のみなさんが、村の方に聞き取りを行い3冊の書籍にしたものです。大正から昭和にかけて、河合のことを中心に上北山村の暮らしや歴史が分かる本です。

ご希望の村民の方には、ひとり1セット（3冊）無料でお渡しします。

村外の方には1セット3冊、税込1,000円（印刷代のみ）で販売いたします。

ご希望の方は教育委員会までご連絡ください。

問い合わせ 上北山村教育委員会 電話：2-0066

「広報かみきたやま」についてのご意見募集

「広報かみきたやま」は村民の皆様や村外で広報を目にした方々、様々な方々に村の魅力が伝わるような広報を目指し、村内外に「上北山村のファン」を増やすため、皆様からのご意見を募集します。

例えば・・・

- ・村の行事や学校行事以外の各字での行事も取材に来てほしい。
- ・〇〇〇の特集記事を書いてほしい。



●募集期間

令和7年3月31日（月）

※締め切りが過ぎてもご意見があれば広報係へご連絡ください。

●提出場所

郵送：〒639-3701 上北山村大字河合330

メールアドレス：somu@vill.kamikitayama.lg.jp

※「広報かみきたやま」へのご意見であることが分かるように「広報かみきたやまへの意見」とお書きください。

※ご意見に対してお話を聞く場合もありますので、お名前とご連絡先を書いてください。（匿名希望の場合は不要）

役場総務課 2-0001