

2026  
2月  
No.695

森  
広報

# かみきたやま



## ■ 主な内容

村職員の給与・定員管理等の公表…………… P2～5  
村政懇談会…………… P6・7  
村の出来事…………… P8・9

2/2 やまゆり保育園 節分の日

年金だより・お知らせ…………… P10・11  
奈良健康情報…………… P12  
保健師だより…………… P13  
衆議院議員総選挙・  
最高裁判所裁判官国民審査 開票結果… P14

—— 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 (6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5年度の人件費率
6年度	411人	1,904,230千円	212,017千円	426,622千円	22.4%	20.5%

(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)	
6年度	37人	119,955千円	82,193千円	51,336千円	253,484千円	6,851千円

(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6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）

令和元年度	90.3
令和6年度	91.5

(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。

## 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7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	41.1歳	308,100円	392,148円	405,378円

(注) 1. 「平均給料月額」とは、令和7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。  
3. 技能労務職については個人が特定されるため掲載していません。

(2) 職員の初任給の状況（令和7年4月1日現在）

区 分		上北山村	国	区 分		上北山村	国
一般行政職	大学卒	220,000円	232,000円	技能労務職	高校卒	185,700円	—
	高校卒	188,000円	200,300円				

(3) 職員の経験年数別・学歴別平均給料月額の状況（令和7年4月1日現在）

区 分	学 歴	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	—	376,000円	385,500円
	高校卒	—	361,900円	365,700円

(注) 技能労務職については個人が特定されるため掲載していません。

### 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7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	9人	7人	7人	6人	34人
令和7年の構成比	14.7%	26.5%	20.6%	20.6%	17.6%	100%
1年前の構成比	14.7%	38.2%	8.8%	20.6%	17.6%	100%
5年前の構成比	22.5%	27.5%	15.0%	20.0%	15.0%	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。

### 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6年度)	1,387千円	—	
(令和6年度支給割合) 期末手当 2.5月分 (1.4月分)	勤勉手当 2.1月分 (1.0月分)	(令和6年度支給割合) 期末手当 2.5月分 (1.4月分)	勤勉手当 2.1月分 (1.0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7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	19.66950月分	24.586875月分	勤続20年	19.66950月分	24.586875月分
勤続25年	28.03950月分	33.27075月分	勤続25年	28.03950月分	33.27075月分
勤続30年	39.75750月分	47.709月分	勤続30年	39.75750月分	47.709月分
最高限度額	47.709月分	47.709月分	最高限度額	47.709月分	47.709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 718千円					

(注) 退職手当の1人当たり平均支給額は、令和6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7年4月1日現在)

区 分	全 職 種
支給実績 (令和6年度決算)	2,540千円
支給職員1人当たり平均支給年額 (令和6年度決算)	141千円
職員全体に占める手当支給職員の割合 (令和6年度)	48.6%
手当の種類 (手当数)	2件
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6年度	令和5年度
支給実績	7,612千円	7,734千円
職員1人当たり平均支給年額	206千円	227千円

(5) その他の手当 (令和7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 (6年度決算)	支給職員 1人当たり 平均支給年額 (6年度決算)
扶養手当	・配偶者 月額3,000円 ・扶養親族(子)1人につき 月額11,500円 ・扶養親族(父母等)1人につき 月額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	—	3,281千円	205,063円
住居手当	借家・借間の職員 (最高支給限度額 28,000円) ・月額27,000円以下の家賃 (家賃額-16,000円) ・月額27,000円を超える家賃 (家賃額-27,000円) × 1/2 + 11,000円	同 じ	—	3,077千円	341,889円
通勤手当	・自動車等利用職員 2 km以上距離に応じて支給 月額2,000円～31,600円 ・交通機関を利用する職員 最高支給限度額 月額150,000円	異なる	—	5,574千円	222,960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	526,167円
宿日直手当	1回 4,400円	異なる	支給額	2,257千円	112,850円

5. 特別職の報酬等の状況 (令和7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6年度支給割合) 3.45月分		
	副 村 長	(令和6年度支給割合) 3.45月分		
退 職 手 当	村 長	(算定方式)	(1期の手当額)	(支給時期)
	副 村 長	給料月額×在職年数×520/100	1,373万円	任期毎
	教 育 長	給料月額×在職年数×330/100	766万円	任期毎
		給料月額×在職年数×240/100	367万円	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)、教育長は1期(3年=36月)務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

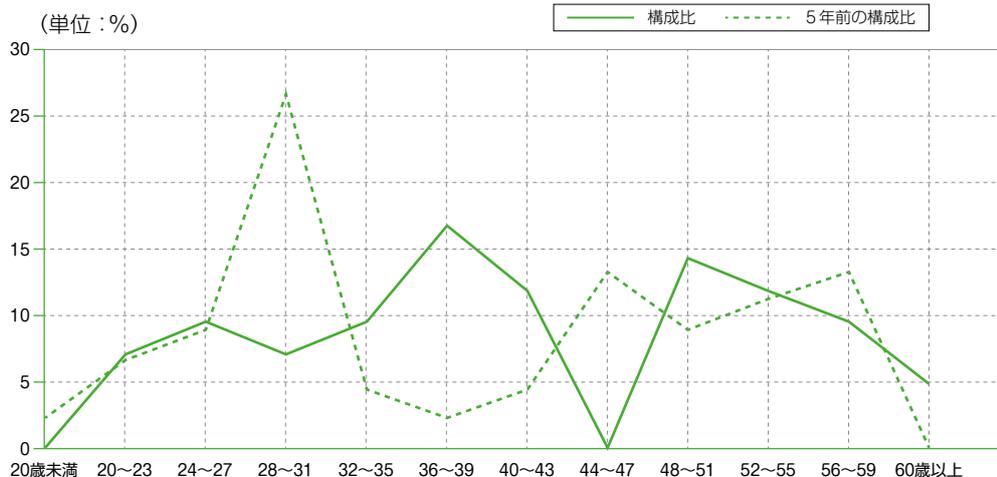
(1) 部門別職員数の状況と主な増減理由

(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6年	令和7年			
普通会計部門	一般行政部門	議 会	1	1	0	
		総 務	11	10	▲1	異動に伴う減
		税 務	1	1	0	
		農 水	3	2	▲1	退職に伴う減
		商 工	8	9	1	採用に伴う増
		土 木	3	3	0	
		民 生	4	4	0	
		衛 生	2	3	1	採用に伴う増
	計	33	33	0		
	教 育 部 門	4	5	1	採用に伴う増	
消 防 部 門	0	0	0			
小 計	37	38	1			
公営企業等会計部門	そ の 他	5	5	0		
	小 計	5	5	0		
合 計		42 [65]	43 [65]	1		

(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7年4月1日現在)



区 分	職員数
20歳未満	0人
20歳～23歳	3人
24歳～27歳	4人
28歳～31歳	3人
32歳～35歳	4人
36歳～39歳	7人
40歳～43歳	5人
44歳～47歳	0人
48歳～51歳	6人
52歳～55歳	5人
56歳～59歳	4人
60歳以上	2人
計	43人

(3) 職員数の推移

(単位：人・%)

部門別	年度	2年	3年	4年	5年	6年	7年	過去5年間の 増減数(率)
一 般 行 政	2年	35	36	35	35	33	33	▲1 (▲2.9)
	3年	5	5	5	4	4	5	0 (0.0)
	4年	0	0	0	0	0	0	0 (0.0)
普 通 会 計 計		40	41	40	39	37	38	▲1 (▲2.5)
公 営 企 業 等 会 計 計		6	6	8	7	5	5	▲1 (▲15.6)
総 合 計		46	47	48	46	42	43	▲2 (▲4.3)

(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。

上北山村

# 村政懇談会

10月20日、23日、11月6日、14日に、各字において村政懇談会を開催しました。地域の課題等、村民の皆様さまにご意見をいただきました。いただいたご意見等と、それに対する村からの回答について一部をご紹介します。広報に載せきれなかったご意見や回答等については準備でき次第、村ホームページに掲載させていただきます。

## 獣害対策

Q1 目撃情報が全くないが、どういうことが考えられますか？

A データ上、県内では14頭までなら駆除できるようになります。10月から集落ゾーンに出るクマは一回目の捕獲で殺処分できるようになりました。

## その他獣害について

Q5 アライグマも駆除対象にしてほしいです。



A リ5、000円の奨励金を出しています。



## クマについて

Q1 6月のクマの被害というのは人身被害だと聞いていますが、あれは登山者ですか？

A 登山者です。足を噛まれたとのことですが、

Q3 クマ対策に対して県ではどういうスタンスなのか、村はどのようにアプローチしていくのかを聞きたいです。

A 県としては保護となっていたが、調査によりクマの数が増えてきたと分かってきました。近年の被害も鑑み、個体数調整をしようという方向にシフトしています。

Q4 クマよけスプレーの配布予定はありますか？

A 現在品薄で入手が難しい状態ですが、検討します。現在、各字の消防団詰所に1本ずつ配備しています。

A 以前から駆除対象でしたが、10月1日からアライグマ、タヌキ、キツネ、テン、イタチ、アナグマ、ハクビシン、ノウサギについて、狩猟免許を持つておられる方に依頼をしていただいたら、その捕まえ

Q6 今年には昨年以上に川遊びの来村者がいました。

A 台風被害は無かったのですが大雨で今までにないような濁った水が上流から流れ込んでいました。

## 河川

## 災害対応について

Q2 最近、クマが出たとい

にシフトしています。

てくれた方に対して1匹当た

でいました。

入湯料

道路 (国道169号線)

今後、鉄砲水や土石流などが発生しそうな時の来村者への周知方法や防災無線の活用について教えて欲しいです。

一つでもあるので規制ではなく、ゴミをいかに出さないようにするかだと考えています。

村出身者を村民価格にできませんか？

国に言っておりました。今回急に補強ということで行っていますが工期に影響はありません。

**A** 気象庁の情報や河川の状態を確認し、鉄砲水や土石流発生のおそれがある場合、村民に対してはかみきた通信、来村者に対しては防災無線で通知します。

河川でのゴミの量は確かに減っていますが、道の駅等への放置は増えています。抑制を考えるのであれば、監視カメラを増やしていくのも方法だと検討しています。

**A** 村出身者に対して割引券を発行するとか、ふるさと納税で温泉券を購入できるようにするなど検討します。

既に発注され、鹿島建設が受注しており工期は4年程度で進んでいます。

河川利用について

**Q7** 河川利用者のゴミ問題など村長はどう考えているのですか？

河合の河川敷は駐車場として整備されていないため、別の場所に駐車場を確保できるのであれば、河川敷へ徒歩で移動してもらうなどの対策を前向きに検討します。

**A** 河川でのバーベキューを禁止する条例を作ることはできませんが、川に入ることを禁止することはできません。



村をにぎやかにする要素の

**Q10** 猪笹王の橋で工期が遅れるかもしれないと聞きました。白川方面でも土嚢を積んだままの場所があり、依然として進まないのはなぜか教えてください。

**A** 仮橋に関しては以前から



白川、前鬼間については事業化に至っていない為、県に対し要望を検討していきます。

## 村の出来事 Topics

### やまゆり保育園「節分の日」



2月2日（月）、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かぶって鬼を待っていました。

きちんと整列していましたが鬼が現れるとギャーと叫んで逃げる子もいました。

子どもたちは、一人一人鬼の前に立って、自分の直したいところを伝え、お腹の中にある悪い虫を鬼に退治してもらい、「ありがとう」とお礼を言いました。

園庭に出て、「鬼は外、福は内」と豆まきを行った後に年の数だけ豆を食べました。

「おいしい」とお代わりをする子もいて最後はみんな笑顔になりました。



### 保育園に小屋を設置しました

令和8年1月、村の製材所で働く中本さん、今後さん、地域おこし協力隊の近野さんによって製作した木製の小屋を保育園に設置しました。この小屋の木材は大阪・関西万博ヨルダン館に使用した木や、村有林から切り出した木を使用しています。

製作に係る財源としては森林環境譲与税を活用しました。



# 2026年3月7日(土) 応援よろしくお祈いします!

## 第21回市町村対抗子ども駅伝大会・タイムトライアルレース

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。

今年は、タイムトライアルレースに出場します。

昨年の記録更新を目標に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

島津江 友香さん (6年生)      北岡 龍ノ助さん (6年生)

## 村工事入札結果

### 12月11日入札

- 村道和佐又～伯母峯災害防除工事 (第二工区)  
西原地内  
8,968,300円  
株中村組

### 12月25日入札

- 林道辻堂山線維持工事  
西原地内  
2,277,000円  
株K興業
- 労務対策道黒瀬谷線維持工事  
河合・白川地内  
1,190,200円  
有ワタセ工業
- 河合地区取水堰堤高上工事  
河合地内  
770,000円  
有ワタセ工業



# 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!

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】  
マスコット

#### 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](#) [検索](#)

##### ●書面での手続き

「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

「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>

## 予備自衛官補試験のお知らせ

### 予備自衛官補とは?

一般の社会人や学生といった自衛官未経験者が、所定の教育訓練を終了後に「予備自衛官」となる制度です。

### 予備自衛官とは?

普段、それぞれの職業に従事しながら予備自衛官として必要な知識・技能を維持するために定期的に訓練を受け、有事の際には自衛官となって後方の警備や後方支援、又は国民の保護のための措置に従事します。



「いざ!」というときに活躍できる、  
予備自衛官にチャレンジしてみませんか?



#### [試験受付]

令和8年1月22日(木)～3月30日(月)

#### [試験日程]

令和8年4月1日(水)～4月19日(日)のうち、指定する1日

#### [採用年齢]

一般：18歳以上52歳未満

技能：18歳以上で保有している技能に応じ53歳～55歳未満

詳細についてはHP、または自衛隊奈良地方協力本部五條地域事務所へお問い合わせ下さい。

※試験日程については、変更になる場合がございます。詳しくはお問合せ下さい。

問合せ 自衛隊奈良地方協力本部五條地域事務所

TEL.0747-22-3789

## 奈良県警察官(第1回)採用試験

### 1. 試験概要

今年度採用試験から

・SPI試験の受験方法を「会場型」から「Web型」に変更

・資格加点制度に「空手」を追加

の2点について、試験制度を変更しています。

試験区分	試験種目	第1試験		試験日
		試験日	試験種目	
A男性(SPI) A女性(SPI)	基礎能力検査 適性検査	4月25日(土)～ 5月10日(日) のうち受験者が 選択する日	体力試験 論文試験 口述試験	5月23日(土) 5月24日(日) のうち 指定する1日
A男性 A女性	教養試験 論文試験	5月10日(日)	体力試験 口述試験	
武道A	教養試験 論文試験	5月10日(日)	体力試験 実技試験 (剣道又は柔道)	

### 2. 受験資格

(1)A(SPI)区分、A区分平成5年4月2日以降に生まれた人で、学校教育法による大学(短期大学を除く。)を卒業した人又は令和9年3月末日までに卒業見込みの人

(2)武道A区分

ア 平成13年4月2日以降に生まれた人で、学校教育法による大学(短期大学を除く。)を卒業した人又は令和9年3月末日までに卒業見込みの人

イ 柔道二段以上又は剣道三段以上を有している人

### 3. 受付期間・方法

3月2日(月)から4月14日(火)までの間

インターネットでのみ受付(県警ホームページ参照)

### 4. 問合せ先

奈良県警察本部警務課

〒630-8578 奈良市登大路町80番地

TEL 0120-351-204 (採用フリーダイヤル)

### 5. その他

奈良県警察採用Instagramでも採用関連の情報を掲載しています。



県警ホームページ



県警採用Instagram

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。

『急ぐ日も 足止め火を止め 準備よし』



期間:3月1日~3月7日

毎年3月1日から7日まで、春の火災予防運動が実施されます。

季節は冬から春へと移り変わる時期ですが、まだまだ暖房器具も手放せません。この時期は空気が乾燥するため火災が発生しやすく、また強い季節風により被害が拡大するおそれがあります。これまで以上に火の元には十分に注意し、尊い命と貴重な財産を守りましょう。

○高齢者を火災から守る

近頃、奈良県広域消防組合管内において、高齢者の方がお亡くなりになる火災が多発しています。高齢者の方は、火災や災害が発生した際に逃げ遅れてしまう可能性があります。地域の協力・連携体制を強化し、地域全体で火災や災害に備えましょう。

○住宅用火災警報器の設置

火災による被害を最小限に抑えるためには、火災をいかに早く発見できるかにかかっています。住宅用火災警報器は、一般住宅において火災を早期に発見するのに有効な手段です。消防署では、日々の作動確認や10年単位での交換を推奨しています。

○「うっかり火災」ゼロ

火災は一度発生すると人の財産、時には命を奪う恐ろしいものです。しかし、その多くは人の「うっかり」が原因となっており、未然に防ぐことが可能です。

寝タバコをしない、揚げ物料理をされる時はコンロのそばを離れない、暖房器具を正しく取り扱うなど、「つい」や「うっかり」にならないよう、一人ひとりが火の用心を心がけましょう。

吉野消防署 TEL:0746 (32) 1011

奈良県広域消防組合からのお知らせ

新庁舎建設のご案内

所在地 吉野郡大淀町土田187番地  
 (現在地から変更はありません)  
 電話 0747-52-1199



一運用開始—

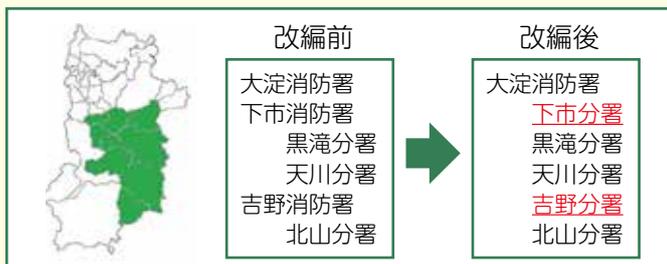
令和8年3月27日

適宜、ホームページで案内するので見て欲しいほろ!



令和8年4月1日から消防署の組織改編をします。

この組織改編は、消防力の強化を図る取り組みです。申請書類や届け出関係の提出先にご不便がないように取り組みます。



令和8年3月 **奈良県医師会の学術部会が行う健康相談**



お気軽に  
お問合せください

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	3月10日[火] 午後2時～3時	予約必要 ※受付締切 3月5日(木)	奈良県眼科医会
精神科に関する健康相談	3月17日[火] 午後3時30分～4時30分	予約必要 ※受付締切 3月10日(火)	奈良県医師会 精神々経科部会
内科疾患に関する健康相談	3月27日[金] 午後2時～3時	予約必要 ※受付締切 3月26日(木)	奈良県医師会 内科部会

**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)

●耳に関する「講演会」と「無料相談」、女性のための健康講座の案内

参加費：無料

講演会名	日 時	場 所	内 容
<b>耳の日講演会</b> ※奈良県医師会耳鼻咽喉科部会	3月5日(木) 午後2時～4時	奈良商工会議所中ホール (奈良市西大寺南町 8-33)	○講演会 「難聴・ふらつき対策で認知症を予防しよう 2026」 奈良県立医科大学 耳鼻咽喉・頭頸部外科学講座 教授 北原 紘 先生  ○無料相談
<b>女性のための健康講座</b> ※奈良県産婦人科医会	3月7日(土) 午後2時～4時	学園前ホール (奈良市学園南 3-1-5)	○「女性にやさしい婦人科の手術 ～お腹に傷がつかない手術もあります～」 高の原中央病院 産婦人科 細川 聡美 先生 ○「誰も教えてくれなかった、婦人科がんの新常識」 近畿大学奈良病院 産婦人科 部長 関山 健太郎 先生

**連絡先** 〒634-8502 橿原市内膳町5-5-8 **TEL 0744-22-8502 FAX 0744-23-7796**  
奈良県医師会各主催部会

## 体内時計を整えて健康に

### 毎日のリズムが体の調子をつくる

私たちの体には、「体内時計」と呼ばれるリズムがあります。およそ24時間周期で、睡眠や体温、ホルモン分泌、<sup>ぶんびつ</sup> 血圧、代謝などをコントロールしています。

この体内時計がうまく働くことで、昼は活動的に、夜は休息に向かうという自然なリズムが保たれます。逆に生活のリズムが乱れると、体内時計がずれてさまざまな不調を引き起こします。

### 体内時計の乱れがもたらす影響

夜更かしや不規則な食事、夜勤などで生活リズムが乱れると、体内時計がズれてしまいます。その結果、睡眠の質が低下したり、朝すっきり起きられなくなったりします。

さらに、ホルモンの分泌や代謝のリズムも狂い、肥満、糖尿病、高血圧などの生活習慣病のリスクが高まること分かっています。

また、免疫や精神のバランスにも関係しており、体内時計の乱れは感染症にかかりやすくなったり、気分の落ち込みや集中力の低下にもつながります。

いわば、体内時計は全身の健康を支える「司令塔」のような存在なのです。

### 体内時計を整える生活習慣

体内時計を整えるためには、毎日の生活の中で「リセッ

トのきっかけ」をつくるのが大切です。その代表が「朝の光」です。起床後にカーテンを開けて朝日を浴びることで、体内時計がリセットされ活動モードに切り替わります。

また、朝食をとることも重要です。食事は体の「末梢の時計」を動かすスイッチになります。特にタンパク質や炭水化物をバランスよくとることで、脳と体のリズムが一致しやすくなります。

一方で、夜遅くの食事や強い光（スマートフォンやテレビなど）は、体に「まだ昼だ」と勘違いさせ、睡眠の質を下げます。

就寝の1時間前には画面を見るのを控え、照明を少し暗くするとよいでしょう。

### 毎日のリズムが未来の健康を守る

体内時計は年齢とともに変化しますが、どの年代でも「規則正しい生活」が基本です。毎日同じ時間に起き、同じ時間に食事をし、同じ時間に眠る。それだけでも体のリズムは安定します。

忙しい日々の中でも自分なりのリズムを大切にすることが、心と体の健康を守る第一歩です。体内時計を整えることは、薬に頼らない健康法のひとつといえるでしょう。

奈良県医師会

「こんにちはは保健師です」

■今回のテーマ

冬の生活に  
気を付けたい乾燥肌



乾燥を防ぐために大事なことは「からだを清潔に保つこと」

年齢を重ねるごとに皮脂や汗の分泌が減少し、角層の中にある細胞や水分をつなぎとめる肌のセラミドが失われやすくなっています。特に冬場は、肌がかさついて肌着のすれや貼り薬などの外部刺激にも敏感になり、かゆみなどのトラブルが起こりやすくなります。

スキンケアで大切なことは、皮膚を清潔に保ち、しっかりと保湿を行うことです。寝ている時間が一日の大半を占める方でも、皮膚は汗や新陳代謝によって汚れていきまします。皮膚トラブルを進行させないためにも入浴や清拭でからだを清潔に保つことはとても大切なのです。ただし、年を

重ねると皮膚は薄く弱くなっているため、ナイロンタオルでこすったり、熱いお湯を使用するのは禁物です。これらの刺激は、かゆみが出ている時には心地よく感じますが、乾燥やかゆみを悪化させる原因となってしまう。

●「入浴の際のポイント」  
●低刺激性の石けんを使う  
●石けんをよく泡立てて、手や綿タオルでやさしく洗う  
●湯船のお湯は、熱くしすぎない

●湯船には、保湿性の高い入浴剤を入れる。  
入浴後は、すぐに保湿剤でケアします。入浴直後は、角質がやわらかくなり、肌の水分浸透・吸収力が高まっているため、保湿に最適なタイミン

グです。乾いた状態の肌を保

湿剤を塗っても効果はそれほど期待できないため、皮膚が水分を含んでいる入浴直後にケアをし、水分を閉じ込めるのがポイントです。



保湿剤にはどんな種類がある？

「白色ワセリン」  
皮膚の表面に膜を作り、水分が蒸発するのを防ぐ効果があります。

「尿素軟膏」  
水分保持作用と、固くなった角質を柔らかくする作用を合わせもち、硬くなってしまった肌やターンオーバーが乱れた肌に効果的です。

「ヘパリン類似物質」  
高い水分保持作用のほか、血行促進作用と炎症を抑える作用があります。荒れた肌の修復を早め、弱った保湿力とバリア機能を取り戻し、新陳

代謝を促します。「ビルドイドローション」「ビルドイドクリーム」は医師の処方が必要ですが、成分が良く似た市販品でも有効です。

「セラミド配合軟膏」  
高い保湿効果を有し、乾燥などの症状を改善させます。高齢者は、季節に關係なく、一年中保湿剤を塗る習慣を持つと良いでしょう。夏はローション、乾燥する季節にはクリームのように、使い分けるのも効果的です。



乾燥肌を進行させないための室内環境とは？

秋から冬は空気が乾燥しやすくなります。さらにエアコンなどの暖房機器を使うと、さらに乾燥するため加湿器を用いて湿度を40%〜60%に保つようにします。また、こたつや電気毛布の長時間の使用も肌を乾燥させる原因となりまします。体温が上がるとかゆみも

出やすくなるため、長時間の使用は避けましょう。

「かゆみ」が出たときには要注意！

乾燥でかゆみが出ると、つかむじつてしまい、かきむしることが刺激になってさらにかゆくなるという悪循環に陥ります。また、深夜や早朝など、半分目が覚めている状態のときに、本人も無意識のうちにかきむしっていることがあり、いつの間にかかき壊して傷やかさぶたになっていることがあります。傷ができてしまつと、そこから細菌などが侵入し、感染症を引き起こしたり部位によっては床ずれにつながることもあるので、寝たきりの方や重度の要介護状態の方の乾燥肌にはしっかりと目を配り、管理することが大切です。



# てんいち先生



## 税・保険料の納期限

**【3月2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 276 (-2)  
人口 411 (-3)  
男性 218 (-2)  
女性 193 (-1)  
面積 274.22km<sup>2</sup>

令和8年2月1日現在

## し尿汲取り料金の改定について

令和8年4月～

令和8年4月1日から、し尿汲取り料金が以下のとおり改定されます。

### ◆改定内容

- ・【現行】1リットルあたり 12円(税込)
- ・【改定後】1リットルあたり 14円(税込)

※令和3年(18ℓあたり216円)からの料金改定(252円へ改定)となります。

### ◆改定の理由

- ・人件費の上昇
- ・作業車両等の燃料費の高騰
- ・原材料費等の物価高騰が続いており、現在の料金では地域の衛生環境を確保し、持続的にサービスを提供することが困難となるためやむを得ず料金の見直しが必要となりました。



村民の皆さまには大変ご負担をおかけしますが、ご理解とご協力の程をよろしくお願いいたします。

**お問い合わせ** 上下北山衛生一部事務組合 事務局(住民課)  
電話 07468-3-0223

## 衆議院議員総選挙・最高裁判所裁判官国民審査 開票結果

2月8日(日)に行われた、小選挙区選出議員選挙及び比例代表選出議員選挙、最高裁判所裁判官国民審査の本村における開票結果についてお知らせします。

### 衆議院小選挙区選出議員選挙

投票者数	293	当日有権者数	387
有効投票	282	投票率	75.71%
無効投票	11	無効投票率	3.75%

### 衆議院比例代表選出議員選挙

投票者数	293	当日有権者数	387
有効投票	286	投票率	75.71%
無効投票	7	無効投票率	2.39%

候補者氏名	得票数
太田 あつし	7
原山 だいすけ	80
八木 ひろあき	4
たのせ 太道	191

政党名	得票数
社会民主党	3
日本共産党	1
参政党	17
れいわ新選組	3
中道改革連合	33
チームみらい	6
国民民主党	17
自由民主党	163
日本保守党	2
日本維新の会	41
減税日本・ゆうこく連合	0

### 最高裁判所裁判官国民審査

投票者数	272	当日有権者数	387
有効投票	256	投票率	70.28%
無効投票	16	無効投票率	5.88%

氏名	罷免を可としない投票の数
高須 順一	248
沖野 眞巳	247