

9月9日は救急の日

上小地域では、救急搬送人員が年々増加し、昨年度は1万人(1日あたり約30人)を超え、傷病者の搬送先決定に時間を要するなどの事案も発生しています。救急医療体制を守るため、相談・受診先を確認し適切な受診をしましょう。

	昼 間	夜 間
平日・土曜	■かかりつけ医 普段から相談できるかかりつけ医を持ち、できるだけ診療時間内に受診しましょう。	■上田市内科・小児科初期救急センター (メディカルサポートプラザうえだ2階) 翌日まで待てない急な症状に対して、応急的な診療を行います。 まずは電話でご相談ください。 ●小児科 ☎21・2233 ●内 科 ☎21・2280 【電話相談】19:00~23:00 【診療時間】20:00~23:00 (受付 22:30まで) 【休 診 日】8月14日~16日、 12月30日~1月3日
日曜・祝日	■休日緊急医 市ホームページからご確認ください。  市ホームページ ID:4874	
	■医療機関の案内(365日24時間対応) 受診可能な医療機関を案内します。 ●消防本部 ☎26・0119 ●上田南部消防署 ☎38・0119 ●川西消防署 ☎31・0119 ●上田東北消防署 ☎36・0119	

症状が重篤で緊急を要する場合は、ためらわず救急車(119番)を呼びましょう!

◎救急車を要請すべきか迷う場合

長野県で実施している相談先もご利用いただけます。
 受診が必要と判断された場合は、受診できる医療機関を案内します。

●子ども(15歳未満) **#8000** または ☎026・235・1818(長野県小児救急電話相談)

●大人(15歳以上) **#7119** または ☎026・231・3021(長野県救急安心センター)

【受付時間】平日 19:00~翌朝 8:00 土日祝日 8:00~翌朝 8:00

図 地域医療政策室 ☎75・5463



体格指数であるBMIは、次の計算式で求められます。

やせる必要がある人とは

また、下痢、嘔吐、腹痛、便秘などの症状のほか、まれに低血糖、急性脾炎、胆のう炎などの重大な副作用が起ることもあります。違法な使用や自由診療での使用では、国の副作用被害救済制度の対象とならない場合があります。さらに、使用をやめるとリバウンドにより体重が戻るため、糖尿病の治療で使用する以外の人が主治医の指導や管理を受けずに安易に使うことは大変危険です。

『やせ薬』最近、ある糖尿病の薬に「やせる効果がある」とSNSなどで広がり、違法に取引されたり、自由診療で安易に使用されたりすることが社会問題となっています。この薬は、食後に小腸から分泌される消化管ホルモンと同じ作用を持ち、食欲を抑えたり、満腹感を得やすくなったりすることで、食事を減らし、体重を減少させる効果が期待されます。

『やせ薬』

その体重、減らす必要ありますか?

その17

BMIが25以上の場合、「肥満」と判定されますが、肥満とは、太っているも病気がない状態のことです。

一方で「肥満症」は、肥満に加えて、糖尿病、脂質異常症、高血圧など11種類の病気の1つ以上ある場合、または内臓脂肪型肥満がある場合を指し、治療が必要です。

治療の基本は、食事、運動、生活習慣の改善

健康的にやせる基本は、食事、運動、生活習慣の改善です。まずは、本当に減量が必要なのか、自分に合った方法は何かを考えましょう。薬による治療は、医師の判断のもと、生活習慣の改善だけでは十分な効果が得られない場合に検討されるものです。必要に応じて、医師や管理栄養士などに相談し、それでも改善が難しい場合は、肥満症治療を専門とする医療機関で生活指導を受けた上で、内科的治療や外科的治療を含め、患者さんとともに解決を図っていきます。くれぐれも、安易に薬に頼ることは避けましょう。

市では、健康相談を随時行っています。詳しくは健康推進課 ☎23・8244までお問い合わせください。



人生100年時代を先取りした
けんこう
健幸シリーズ



よし ざわ かなめ
吉澤 要
地域医療政策室
医療政策アドバイザー
(独)国立病院機構
信州上田医療センター
名誉院長

図 地域医療政策室
☎75・5463



10月18日(日) 開催

木曾義仲 拳兵武者行列 参加者募集

4年に一度開催される「木曾義仲 拳兵武者行列」は華麗な歴史絵巻を再現。
鎧兜などの衣装を着用した100人規模の華麗なる武者行列への参加者を募集します。



時 間 10:30～12:30頃

(衣装着用準備のため、7:00集合予定)

場 所 上丸子商店街～あさかわ～安良居神社

募集区分 ①中学生以上

男性・・・各種武者、大将など

女性・・・女性武者、侍女など

②小学4～6年生・・・子ども武者

料 金 市内在住・在勤・在学の方は無料

そのほかの方は、参加費として1名につき5,000円

申 込 9月11日(金)までに電子申請で

※応募者多数の場合は抽選になります。

**特別ゲスト
参加決定!**



木曾義仲役
大野 泰広さん



巴御前役
秋元 才加さん



電子申請



市ホームページ
ID:56174

問 信州丸子義仲祭り実行委員会事務局
(丸子地域振興課内) ☎42・1041

上 田 市

地域おこし協力隊

を紹介します

地域おこし協力隊とは

地方の自治体が都市地域から人材を受け入れ、新しい視点や柔軟な発想で「地域協力活動」に従事してもらい、その地域への定住・定着を図る取り組みです。市では、現在14名の隊員が農林業、観光、空き家、脱炭素、地域猫などさまざまな分野で活動中です。

#11



市ホームページ
ID:92748



上田市地域おこし
協力隊X

栗田 こずえ 隊員

(農業政策課所属)

前住所 東京都稲城市 着任 令和8年4月1日

活動ミッション

稲倉の棚田の保全活動
および広報に係る活動



島谷 葉那 隊員

(スポーツ推進課所属)

前住所 東京都墨田区 着任 令和8年4月1日

活動ミッション

市民の森公園内の屋外施設の
魅力アップおよびPRに関する活動



Q1 活動内容・目標

稲倉の棚田でWebサイト、SNS、動画などを活用して広報活動を行い、都市と農村の交流に力を入れています。本年6月に「自然共生サイト」に認定されましたので、今後は生物多様性の保全と、その広報にも力を入れていきたいです。

Q2 市民の皆さんへ

上田市とのご縁は、以前夫の転勤で移り住んだことがきっかけです。東京に戻っても、いつかまた住んでみたいと思っていました。稲倉の棚田を次の世代につなぐために、微力ながらお役に立てればと思います。

Q1 活動内容・目標

・キャンプ場などの運営改善や新たな利用方法の提案
・公園内でのイベントの企画・運営 など
市民の森公園に行こう！また来たい！と愛着を持ってもらえるきっかけづくりをしていきたいと思っています。

Q2 市民の皆さんへ

着任してから、新たな出会いや自然豊かな景色、新鮮なお野菜に温泉と刺激を受ける毎日です。“包み込んでくれる上田”そんな気がする上田を、皆さんと一緒に盛り上げていきたいです。これからどうぞよろしくお願いいたします。

問 移住交流推進課 ☎71・6734