

大切なお子さまを最高の環境で…

**幼 学校法人京新学園**

太秦幼稚園 **072-822-2280**  
寝屋川市高宮あさひ丘2-2

三井中央幼稚園 **072-823-6300**  
寝屋川市三井が丘2-5-3

京新学園 検索

ひと・もの・ところをつなぐ地域情報紙

# 月刊アゴラ



2022年  
**3**月号  
vol.380

編集・発行 京阪ジャーナル社  
〒573-0065 枚方市出口3-37-12  
TEL.072-834-5674  
FAX.072-834-5684  
HP <http://agora-an.com/>  
e-mail [office@agora-an.com](mailto:office@agora-an.com)

発行: 月1回/年間購読料: 3,000円(送料込)/  
1部: 200円 口座番号: 00940-6-41022/  
加入者名: 京阪ジャーナル社

配布エリア…枚方市/寝屋川市/門真市/守口市(一部)/四條畷市(一部)/交野市(一部)

【発行部数 60,500部】

|       |   |  |
|-------|---|--|
| INDEX | 2面 ●世界の無電化地域へ“あかり”を届ける<br>●エレジーファイト「非正規雇用のリストラは、雇用契約更新時に行う」<br>●デジタルで広がる思い出のカタチ | 3面 ●ぶらっと関西「北河内の公園めぐり」<br>●おもひでシネマ「ダーク・スター」<br>●AGORAイベント情報 |
|-------|---|--|

# 正しく怖れ！ 身を守りたい！！

コロナ第6波感染拡大で、  
大阪の人口あたり死者数が全国で突出している。  
なぜ…？  
不安な中、どう身を守る行動をすればいいのだろう。



感染した人の症状などを聞き、療養方針を説明する職員たち

枚方市保健所は、中核市保健所として住民の健康を守るためのコントロールタワーの役割を担う。白井千香枚方市保健所所長は、東京都立病院医師の経験を経た公衆衛生のスペシャリスト。全国保健所長会副会長も兼務する。「不確かな健康情報に惑わされないで、ワクチン接種をしてくださ

クチン接種をしてください。ワクチン接種は高齢者や基礎疾患のある方がコロナ感染をしても重症化を防ぎます」と断言する。

枚方市は、全庁体制で新型コロナウイルス対策に取り組み、一昨年1月24日、情報収集班の編成を皮切りに、日々を追うごとに危機管理緊急対策本部、新型コロナウイルス対策本部、新型コロナウイルス対策本部へと移行する

とともに、昨年の2月15日に「ワクチン接種対策室」を設置した。こうした早急な対応が功を奏して、市民の2回目までのワクチン接種は対象者の86.9%が完了している(2月21日現在)。だが、ウイルスは生き残るために感染が広がるばかり。従事する職員数が追いつかない。庁内職員や民間からの応援増員をして、昼夜を問わず現場は緊迫感に満ちている。

白井所長は、「市民の皆さん、感染不安があっても落ち着いて、かかりつけ医に相談をしてください」と訴える。また「コロナ禍でも委縮しないで、感染対策をして屋外ウォーキングなど勇気をもってやってください」とも。市民の命を守るために枚方市保健所は奮闘している。



白井千香所長



切れ目のない感染者への電話

## 健康は歩くことから 枚方市がウォーキング支援

歩くこと(ウォーキング)は有酸素運動のひとつで、体に良い様々な効果がある。内臓脂肪を減らし、コレステロール・血圧・血糖値を改善する効果が期待できるので、生活習慣病などを予防・改善し、骨粗しょう症の予防につながるという。また、コロナ禍での虚弱(フレイル)の予防にもなる。

### 歩けば貯まる 健康ウォーキングポイント

枚方市では、スマートフォンで使用するウォーキングアプリを提供し、目標歩数の達成者に対して「ひらかたポイント」を付与する。健康ウォーキングポイントは、1日8千歩、1か月で20日間を達成した場合、抽選で100人に500ポイントを付与している。令和4年度は1日に5千歩・8千歩達成した場合ポイントが付与される仕組みが検討されている。

(問) ☎072-844-113609  
枚方市健康福祉部健康福祉総務課  
【参考資料】ひらば活用ガイド

### コロナ禍の身体活動は重要です

身体活動低下はコロナの2次被害です。コロナ感染者や濃厚接触者など、自宅待機で体重が減った人は要注意。体重減少は筋肉の減少。代謝機能が悪くなり脂肪は増えやすくなり、糖尿病や高血圧、動脈硬化、認知症などの要因となります。では、筋肉を維持するには、筋トレなどハードな運動が必要でしょうか。いいえ、歩くだけでも効果はあります。関西医科大学健康科学センターでは、週2回以上の歩行で筋肉量や代謝機能維持がOKとのデータが出ています。また、同センター肥満外来では、トレーナーやカウンセラーと一緒に歩数のチェックをスマホの歩数記録機能で行う研究発表をしています。活動の見える化で身体活動の維持がしやすくなるのです。そういったことから、ひらかたポイントのスマホ歩数記録は、健康維持には非常に有用なツール。今後は健康管理に関して、遠隔、在宅での支援や指導もますます進化するでしょう。

関西医科大学健康科学センター長・木村稔教授

STEP 1 | 利用者登録をする

STEP 2 | 市の事業や協力店で貯める

STEP 3 | 協力店で使う

「1ポイント=1円」

STORE

スタッカーが目印!

使う!!

まずは登録!

貯める!

ひらかたポイント

ひらかたポイント公式Webサイト

### 電子取引を紙保存すると違法?

昨年の電子帳簿保存法改正により、今年から電子取引を電子保存しなければ違法となる。事業規模に関係なく全ての事業者が義務化された。

しかし、なぜ紙保存ではいけないのだろうか。改ざんの恐れがあるからだ財務省は説明するが、どの口が言うのかと笑える理屈だ。

その対応の猶予期限は2年間。罰則があるわけではないが、従っていないと法秩序を守っていないことになる。デジタル化についてこれないと、そんな扱いになるのか。

●経済産業大臣認定「経営革新等支援機関」・近畿税理士会成年後見支援センター相談員

税理士法人 **京阪総合会計事務所**

枚方 072-805-5252 淀屋橋 06-4792-7845

〒573-1192枚方市西禁野2-4-17第5松葉ビル3階 〒530-0047大阪市北区西天満2-6-8堂島ビルディング701

☐ <https://kskj.jp> ■近畿税理士会所属登録番号(枚方事務所1232/淀屋橋事務所1232-1)

税金や相続、経営に関するお悩みを抱えていませんか?

税理士 足田 英司

「アゴラを見た」とお伝えいただくと  
**初回1時間無料!**  
ご相談は事前に予約してください。

### 原則20歳から64歳の方が対象 障害年金(公的な年金)が受給できる可能性があります!

対象 病気やケガで生活や仕事などが制限されている方

例 うつ病・統合失調症・人工関節・心臓ペースメーカー・人工肛門・人工透析・常時在宅酸素療法・咽頭摘出術後遺症・がん・HIV感染症・難病など様々な病気やケガ

初回無料相談

TEL 072-846-2560  
メール [sr@yama-nenkin.com](mailto:sr@yama-nenkin.com)

まずはお気軽にお問い合わせください

「仕事と生活」の「不安」を「安心」に変える

障害年金相談のことなら **山口社会保険労務士事務所**

〒573-0032 枚方市岡東町 21-5 HILL EAST201号室 2階(京阪電車「枚方市駅」より徒歩1分)