

高血糖に注意！ 健診結果を振り返りましょう

健康診断は、自覚しにくい体の変化や異常を発見する貴重な機会です。毎年受診し、結果を振り返って体の変化を確認しましょう。

●糖尿病に注意

糖尿病は、血液中の糖(血糖)が増えてしまう病気です。初期段階ではほとんど自覚症状がなく、気付かないまま進行していることがあります。血糖の濃度(血糖値)が高い状態が長く続くと、血管が傷つき、心疾患や脳卒中、人工透析につながる腎不全や失明の原因となる網膜症などの重大な合併症を引き起こす危険性があります。糖尿病を重症化させないためには、早期発見・早期治療が重要です。健診で「高血糖」や「ヘモグロビンA1c(HbA1c)高値」を指摘された人は、症状の有無にかかわらず早めに医療機関を受診しましょう。また、治療中の人は自己判断で中断せず、継続して治療を受けることが大切です。

●予防と改善 ～生活習慣を見直し、できることから始めてみましょう～

- ・主食・主菜・副菜を揃えた適量の食事を1日3食規則正しく食べる
- ・ウォーキングなど日常生活の中で身体を動かす機会を増やす
- ・健康的な体重を維持する
- ・禁煙する

☎ 国保・年金課☎214－2651

クアオルト®健康ウォーキング 岐阜市×緑区コラボラリー ～信長公ゆかりの地を歩く～



1038401

信長公ゆかりの地を歩くクアオルト健康ウォーキングのコースがある、岐阜市と名古屋市緑区でコラボイベントを開催します。岐阜市と名古屋市のコースに各1回以上参加した人に、記念グッズを進呈します(先着80人)。第4回は市の文化財担当者による解説を加えた特別バージョンで開催します。

第4回 12月15日(火) 岐阜市＝金華山・長良川・岐阜公園コース

集合時間・集合場所 午前9時／岐阜公園総合案内所

定員 30人(申込者多数の場合は抽選)

費用 無料

申込 申込フォーム／11月2日(月)～12月1日(火)

第5回 来年2月25日(木) 名古屋市緑区＝歴史ロマン！決戦桶狭間コース

◎第5回の申し込みは、開催日の約1か月前から開始予定

☎ 保健所健康づくり課☎252－7180

12月の健康講座・教室

●クアオルト®健康ウォーキング

定員 各20人(先着順)

費用 無料

申込 電話／11月8日(日)～講座開催日前日の開庁日時

☎ 柳ヶ瀬健康運動施設「ウゴクテ」☎214－3760

(午前9時～午後9時※日曜・祝休日は午後5時まで)

コース	日程(集合：午前9時)	集合場所
金華山・長良川・岐阜公園	12/10(木)・20(日)	岐阜公園総合案内所
百々ヶ峰・ながら川ふれあいの森	13(日)・24(木)	四季の森センター
柳ヶ瀬・粕森公園・梅林公園	17(木)	ウゴクテ
金公園・岐阜駅・清水川	27(日)	

●長良川健康ステーション

開館時間 午前7時30分～午後9時

休館日 木曜日(祝日の場合は振替)

費用 無料

申込 はがき・来館／

11月20日(金)(必着)まで

※申込者多数の場合は抽選

☎ 長良川健康ステーション

(〒502-0842早田字北堤外地内・☎215－0605)



1004320

教室名	定員
はじめてのヨガ	各28人
ピラティス	
ボディメンテナンス	
モーニングヨガ	
腰痛・肩こり改善教室	

◎室内用運動靴を持参。

がん検診を受診しましょう



1004330

●11月は「子宮頸がん予防啓発月間」

子宮頸がんは20代・30代の女性に多いがんです。初期には症状がほとんどなく、自覚症状があらわれる頃には症状が進行していることが少なくありません。検診を受けることで、がんになる前の正常でない細胞の段階で発見することも可能になり、子宮頸がんの早期発見・早期治療につながります。20歳を過ぎたら2年に1回、継続して検診を受けましょう。

●検診費用の一部を助成

市では、1人でも多くの人に受診していただけるよう、検診費用の一部を助成しています。

【検診車で実施】

内容 ・胃がん(胃部エックス線検査) ・肺がん ・結核
・乳がん

申込 インターネット予約

電話(☎050－3659－7647)〈平日午前9時～午後5時〉

【市内の委託医療機関で実施】

内容 ・胃がん(胃内視鏡検査) ・大腸がん ・子宮がん

申込先 市内の委託医療機関

☎ 保健所保健予防課☎252－7193

なつといちいきゅう

Net119登録説明・ 通報体験会



1011994

日時・場所

①11月18日(火)午前10時～11時30分

＝山県消防署2階会議室

②来年1月20日(火)午後1時30分～3時

＝瑞穂消防署2階会議室

③来年3月17日(火)午前10時～11時30分

＝消防本部4階南側研修室

対象

岐阜市・瑞穂市・山県市・本巣市・北方町内に在住・在勤・在学で、

音声による119番通報が困難な人

定員 各5人(先着順)

申込 申込フォーム／各開催日の2日前まで

☎ 消防本部指令課(☎262－8151・☎266－8155・✉sh-shirei@city.gifu.gifu.jp)

市民病院からのお知らせ

糖尿病教室特別企画



●糖尿病と薬

～見て、触れて、安心するインスリン体験 やさしい糖尿病教室～

日時 11月14日(土)午後2時～4時

場所 市民病院西診療棟4階サピアホール

定員 30人

※事前申込不要。当日先着順。

費用 無料

☎ 市民病院内科外来☎251－1101内線2221

ウェブ 整形外科WEB講座



●岐阜市民病院整形外科における脊椎内視鏡手術について

日時 11月17日(火)午後6時～6時45分

定員 500人

※オンライン(Zoom)で開催。事前申込不要。

費用 無料

☎ 市民病院地域連携部☎251－1101内線4463

岐阜市職員の人事・給与 などのあらまし

■職員の平均給料月額、平均給与月額および 平均年齢の状況(令和8年4月1日現在)

一般行政職	平均給料月額 341,705円 平均給与月額 439,094円	職員手当 平均年齢 41.42歳
技能労務職	平均給料月額 280,970円 平均給与月額 333,142円	職員手当 平均年齢 50.33歳

■職員の経験年数別、学歴別平均給料月額の状況 (令和8年4月1日現在)

一般行政職	大学卒	293,838円 322,152円 355,351円	経験年数10年 経験年数15年 経験年数20年
一般行政職	高校卒	259,500円 299,100円 323,450円	経験年数10年 経験年数15年 経験年数20年
技能労務職	高校卒	経験年数10年：該当者なし 経験年数15年：該当者なし 経験年数20年：該当者なし	経験年数10年 経験年数15年 経験年数20年

■特別職の報酬等の状況(令和8年4月1日現在)

区分	月額	期末手当
市長	1,090,000円	令和8年度支給割合
副市長	890,000円	6月期 2.3月分
教育長	780,000円	12月期 2.3月分
常勤の監査委員	630,000円	計4.6月分
議長	770,000円	令和8年度支給割合
副議長	700,000円	6月期 2.3月分
議員	650,000円	12月期 2.3月分 計4.6月分

冬場もノロウイルスによる 食中毒にご注意を



1012059

食中毒は夏場だけでなく、年間を通じて発生します。冬場にはノロウイルスによる食中毒が多発するため、特に注意が必要です。

ノロウイルスは、人の腸粘膜で増殖し、ふん便とともに排出され、人の手などを介して汚染が広がります。感染すると24～48時間後に吐き気、おう吐、下痢、腹痛などの症状が現れます。

●予防方法

- ・手洗いが最も重要で効果的です。調理や食事の前、トイレの後には必ず石けんで丁寧に手を洗いましょう。2回行うと効果的です。
- ・おう吐や下痢などの症状があるときは、調理作業を控えましょう。
- ・ノロウイルスの汚染のおそれがある二枚貝(例：カキ)などの食品は十分に加熱しましょう。中心部が85℃～90℃で90秒間以上の加熱が有効です。
- ・調理器具は熱湯で消毒するか、0.02％次亜塩素酸ナトリウム液※でつけ置き消毒しましょう。

※0.02％次亜塩素酸ナトリウム液の作り方

①台所用漂白剤などの塩素系漂白剤(約5％)をペットボトルのキャップ半分弱(約2ml)とり、500mlのペットボトルに入れる。

②水をボトルいっぱいに入れてよく混ぜる。

☎ 保健所食品衛生課☎252－7194

石綿(アスベスト)による健康被害を救済



1004531

石綿(アスベスト)による健康被害は、仕事が原因で発症した場合、労働者災害補償保険制度の対象になります。仕事以外の原因により発症した人には、医療費などの給付を受けられる制度があります。対象の病気は、石綿による中皮腫、肺がん、著しい呼吸機能障害を伴う石綿肺、著しい呼吸機能障害を伴うびまん性胸膜肥厚です。相談や申請受付は、保健所感染症・医務業務課または(独)環境再生保全機構で行っています。なお、労災保険の対象となる場合には岐阜労働基準監督署へお問い合わせください。

☎ 保健所感染症・医務業務課☎252－7187、(独)環境再生保全機構☎0120－389－931、岐阜労働基準監督署労災課☎247－2370

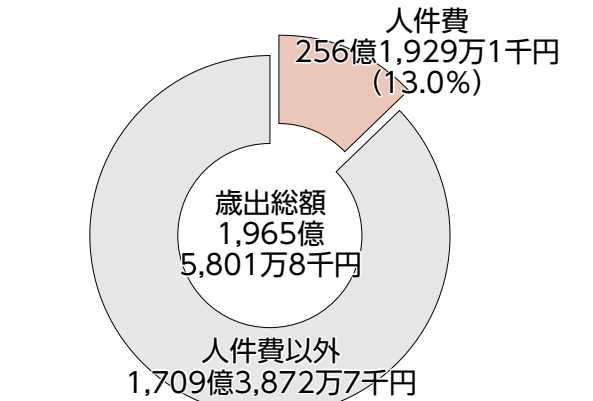
本市における職員の人事・給与制度とその運用などについて、一層ご理解いただくために、そのあらましをお知らせします。

☎ 人事課☎214－4925



1009318

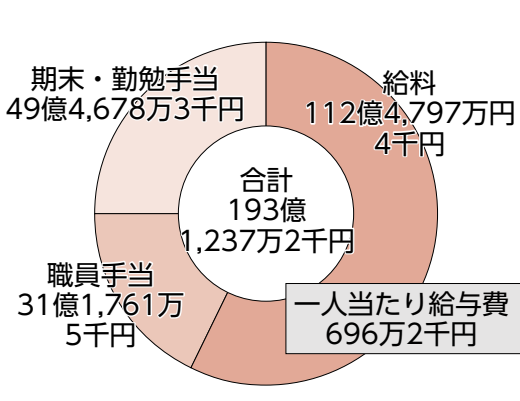
■人件費の状況 (令和7年度普通会計決算)



令和6年度の人件費率 13.7%

注：人件費には、特別職に支給される給料・報酬等を含みます。

■職員給与費の状況 (令和8年度普通会計予算)



注：職員手当には、退職手当は含みません。
注：職員給与費には、会計年度任用職員は含みません。

■職員の採用および退職の状況(令和7年度)

区分事由	一般行政職	技能労務職	消防職	医師・歯科医師職	薬剤師・医療技術職	看護・保健職	大学教員	高等学校教員	幼稚園教員	合計(人)
採用										
試験	66	9	14		25	71				185
選考	2			46			2			50
割愛	18							6		24
合計	86	9	14	46	25	71	2	6		259
退職										
定年				3			1			4
早期	9		2		1	3			1	16
その他	87	4	14	54	9	53	2	2	2	227
合計	96	4	16	57	10	56	3	2	3	247

注1：一般行政職は、左表の区分欄に記載する技能労務職から幼稚園教員まで以外の職員を示します。

注2：割愛採用は岐阜県教育委員会会の教諭を岐阜市職員に採用する場合などを示します。

市有地・建物を一般競争入札で売却



1010807

物件 下表のとおり

受付日時 11月9日(月)～20日(金)の平日午前9時～正午、午後1時～3時

入札日・場所 11月26日(木)／市庁舎10～2会議室

受付場所・☎ ①～④管財課☎214－3748

⑤上下水道事業政策課☎259－7878

物件番号	受付	所在地番	実測面積(m ²)	現況地目	構造	延床面積(m ²)	予定価格(千円)
①	管財課	菅原町二丁目18番2・4	318.35	宅地	鉄骨造 鋼板葺 4階建	605.89	65,583.2※
②		東材木町44番1	78.44	宅地	-	-	4,325
③		河渡四丁目101番1・6	364.00	雑種地	-	-	8,895
④		日野東六丁目2番14	229.34	宅地	-	-	5,037
⑤		長良字福土山3493番17・28	115.62	宅地	-	-	3,804

※土地と建物の合計金額

ひきこもり出前相談を実施



1035225

ひきこもりに関する専門知識と支援実績のある相談員がお話を伺います。

日時 11月25日(火)午前10時30分～、午後1時～、2時30分～

場所 北東部コミュニティセンター

対象 ひきこもり相談室へ初めて相談する、市内在住のひきこもりに悩むご本人やご家族

定員 各1組(先着順。定員を超えた場合は、個別に日程調整)

費用 無料 申込 申込フォーム・電話／11月9日(月)～24日(火)

☎ ひきこもり相談室☎214－3703