

「健康貯金」のまちをめざして おかやヘルスサポート事業 令和7年度 健康づくり講演会のご紹介

岡谷市では、子どもから高齢者まで、市民一人ひとりがいつまでも健康でいきいきとした生活が送れるよう「健康貯金」のまちをめざし、健康寿命の延伸に向けた健康づくりを支援する取組を実施しています。

本年度からは、岡谷市民病院と連携し、市民のみなさんがさまざまな健康・医療情報のなかから正しい情報が得られるよう、岡谷市民病院の医師などによる健康づくり講演会を開催します。

令和7年度は、5疾病をテーマに健康づくり講演会を開催します。

「糖尿病」

6月14日(土)
午前10時～
市民総合体育館

「がん」

9月13日(土)
午後1時30分～
カノラホール 小ホール

「脳卒中」

10月25日(土)
午後1時30分～
カノラホール 小ホール

「心不全」

11月または12月
午後1時30分～
カノラホール 小ホール

「心の健康」

11月または12月
午後1時30分～
カノラホール 小ホール



令和6年度運動講演会のようなす

※講演内容は変更する場合があります。

※申し込み方法および各講演会の詳細は、広報や市ホームページで随時お知らせします。

糖尿病

「糖尿病について

～運動・食事・生活習慣を見直そう(仮)～

日時…6月14日(土) 午前10時～

場所：市民総合体育館

申し込み不要

岡谷市健康増進計画
マスコットキャラクター
たいこちゃん



糖尿病を予防するには運動も大切! 講師から運動の方法も教えてもらおう!

糖尿病は、神経障害や網膜症、腎症などの合併症を併発し、心血管疾患のリスク因子になるほか、認知症、大腸がんなどの発症リスクを高めることも明らかになっています。

糖尿病や合併症について正しく理解し、生活習慣の改善による糖尿病の発症予防を行うとともに、発症した場合は、良好な血糖コントロールを維持し、合併症などの重症化予防を行うことが重要です。

★岡谷市の状況は?

(第4次岡谷市健康増進計画より)

令和4年度の透析患者全体のうち
糖尿病を起因とする人の割合は
50%を超えています。

がん

「消化器がんについて(仮)」

日時…9月13日(土) 午後1時30分～

場所：カノラホール 小ホール

がんは日本人の死因の第1位であり、岡谷市でも死因の第1位となっています。

がんは2人に1人がかかると言われており、すべての人にとってなり得る病気ですが、禁煙や食生活の見直し、適度な運動により、がんの発症リスクを低くすることができます。



脳卒中

日時…10月25日(土) 午後1時30分～
場所：カノラホール 小ホール

脳血管疾患や心疾患などの循環器疾患は、がんに次ぐ死亡の主要な原因となっています。

また、要介護状態の原因としても高い割合を占めており、介護予防の観点からも予防の推進を図る必要があります。

心不全

日時…11月または12月 午後1時30分～
場所：カノラホール 小ホール

★岡谷市の状況は？（第4次岡谷市健康増進計画より）

標準化死亡比*をみると、急性心筋梗塞、脳内出血、脳梗塞などの循環器疾患による死亡率が、男女ともに全国と比較して高い状況にあります。

循環器疾患の危険因子には、「高血圧」、「脂質異常症」、「喫煙」、「糖尿病」、「塩分の過剰摂取」があり、これらの因子を適切に管理し予防することが重要です。

※標準化死亡比とは、異なる地域間で死亡状況の比較ができるよう年齢構成を調整した死亡率です。



心の健康

日時…11月または12月 午後1時30分～
場所：カノラホール 小ホール

配偶者や家族との死別や離別、病気などをきっかけに、孤立や介護、生活困窮などの複数の問題を抱える可能性があります。生きがいや役割、つながりを持ち続けることが重要です。

★岡谷市の状況は？

（令和4年度高齢者等実態調査より）

高齢者の68.7%が「趣味や生きがいあり」と回答しています。

岡谷市健康増進計画とは、健康寿命の延伸をめざして、みんなで健康づくりを推進する計画です。

第4次岡谷市健康増進計画の詳細については、こちら▶



問合せ●健康推進課(内線1184)

岡谷市の国保加入者の疾患別医療費の状況では、1位は「がん」、次いで高血圧や心疾患などの「循環器疾患」、「糖尿病」の順に多い結果でした。健康診断を受けて身体を知ること、健康への第一歩です！

（※データホライゾン 岡谷市国民健康保険ポテンシャル分析より）

健康

国保加入の40～74歳のみなさん
年1回は「特定健診」を受けましょう！

実施期間…6月1日(日)～11月30日(日)

通常約9,000円が「無料」で受診できます

特定
健診
の流れ

1

5月中旬に封筒またはパンフレットが届きます。
⇒前年度受診した人には、緑色の封筒(受診券入り)が届きます。
⇒パンフレットが届いた人は、中をご覧ください、受診券の発行を依頼してください。(医療機関で受診するには受診券が必要となります)



2

医療機関に
事前に予約・
申し込み



3

特定健診を
受診する

休日健診のご案内(無料)

平日の受診が難しい人に

特定健診 + 歯科健診

日曜日に特定健診を実施します。受診者全員に歯科医師による歯科健診(無料)も実施します。お口の健康も大切です。この機会にぜひ受診しましょう。

日時…6月29日(日) 午前8時～11時15分

場所…岡谷市保健センター

申込み…5月22日(木) 午前8時30分から電話受付開始。医療保険課に希望時間を電話でお申し込みください。定員になり次第締切。
※9月7日(日)、10月4日(土)、11月30日(日)にも実施する予定です。

問合せ●医療保険課(内線1186)