

年頭の ごあいさつ

新年おめでとございます。

市民の皆様には、輝かしい新春をお迎えのこととお慶び申し上げます。

昨年の岡谷市を顧みますと、念願でありました諏訪湖スマートインターチェンジが7月に開通し、諏訪湖を玄関口とする新たな交通網が整備されました。新たな人の流れを捉え、四季折々の美しい景観を始め、文化、芸術、そして食事など岡谷市が持つ様々な魅力を発信するとともに、新しい物流を活かした市内産業の活性化等に取り組みなど、まちの活力と賑わいの創出を図ってまいりたいと考えております。

また、令和7年は第5次岡谷市総合計画後期基本計画に基づくまちづくりの2年目として、本市のさらなる成長と飛躍に向けた基盤を築くため、子育て支援や医療、福祉、環境、産業振興など多岐にわたる事業を積極的に展開してまいりました。

こうしたなか、長引く物価やエネルギー価格等の高騰の影響を受けている市民生活の支援と、消費拡大による地域経済の活性化

化を目的として、市内で使用できる「プレミアム付商品券」を発行するなど、市民の皆様に速やかに効果が実感できるよう取り組みました。

このほか、未来の岡谷市への大きな投資となります2つの重要事業につきましては、「岡谷駅周辺整備事業」では、事業の推進に向けた財源確保への取り組みのほか、市民の皆様とともに駅を中心とした将来のまちづくりに向けたビジョンの策定を進めました。

「川岸学園整備事業」では、関係する多くの皆様のご理解、ご協力により、異年齢の児童生徒をつなぐ新たな学び舎の開校を令和9年4月と決定するなかで、仮設校舎の建設等の整備事業の推進とともに教育目標やカリキュラムなどのソフト面の検討など、開校に向けた準備を着実に進めることができました。

令和8年は、第5次岡谷市総合計画 後期基本計画によるまちづくりの3年目を迎えます。将来都市像の実現に向けた取り組み



と、未来に向けた大きな投資である岡谷駅周辺整備事業と川岸学園整備事業の具体化に向けた重要な年であるとともに、昭和11年4月1日の市制施行から90年の節目の年となります。

今日までの岡谷市の発展を支えてこられた先人の方々の思いをしつかりと受け継ぎ、市民一人ひとりが生き活きと元気に、さらさらと光り輝く笑顔に満ち溢れ、未来が明るく照らされる岡谷市をめざして、全身全霊で市政運営に取り組んでまいります。

迎えました令和8年が、岡谷市の更なる飛躍・発展の年となるとともに、市民の皆様にとりまして、ご健康で幸多き年となりますことを心からお祈り申し上げます。年頭のごあいさついたします。

令和八年 元旦

岡谷市長

早出一真

新春特別 企画 早出市長 健康インタビュー
〈新春特集〉

新年から新しく 健康的な生活を 始めよう！

初詣で「健康」を願う人も多いのではないのでしょうか。

＼1年の計は元旦にあり／

新年を迎え、健康について考えてみませんか？

まずは、早出市長に、健康について「健診」「食事」「運動」
に関する3つの質問をしました！

Q1 「健診」は定期的に受けていますか？

はい。毎年、岡谷市民病院で「人間ドック」を受けています。おかげさまで悪いところはなく、健康です。今後も年に1回は受けて、体調管理を心がけたいと思います。そのほか、健康には歯の健康が大切と聞きましたので、定期的に歯科健診を受け、オーラルケアをしています。

Q2 「食事」の面で気を付けていることや、 今後気を付けようと思っていることはありますか？

体重管理のために、暴飲暴食や炭水化物をひかえるようにしています。なるべく野菜を食べるように心がけています。ついつい食べてしまう夜中のお菓子は、減らすように気を付けたいと思います。

Q3 日々心掛けて「運動」していることや、 健康に気を付けていることはありますか？

毎朝、体幹トレーニングをしているのと、なるべく歩くようにしています。庁内ではエレベーターを使わず、階段で移動しています。時間ができたら諏訪湖周のジョギングロードで走りたいですね。



「防ごう！生活習慣病」

健やかな生活を継続して送るためには、生活習慣病の発症や重症化を予防することが大切です。

運動や食事などの生活習慣の改善についての理解を深め、自分のからだについて考えてみましょう。



生活習慣病 とは、食べすぎ、飲みすぎ、運動不足、喫煙などの不健康な生活習慣が発症・進行に関与する病気などの総称で、これらを予防するためには、生活習慣を整えることが大切です。

初期の生活習慣病は特に自覚症状がないことが多いため、いつの間にか病気が進行してしまう危険があります。生活習慣を改善し病気を予防しましょう。

生活習慣病

- がん(悪性新生物)
- 心疾患
(狭心症・心筋梗塞など心臓病)
- 脳血管疾患
(脳梗塞・クモ膜下出血など脳の病気)
など

※動脈硬化とは 血管の壁に「プラーク」(余分な脂質が血管の壁にたまってできたコブ)ができることなどにより、動脈が狭く、硬く、もろくなり血管の働きが悪くなった状態

発症・進行 に関与

動脈硬化*の進行



不健康な生活習慣

食べすぎ、飲みすぎ、運動不足、
喫煙など



お腹周りの内臓に脂肪が蓄積する

内臓脂肪型肥満

+

糖尿病・高血圧症・脂質異常症

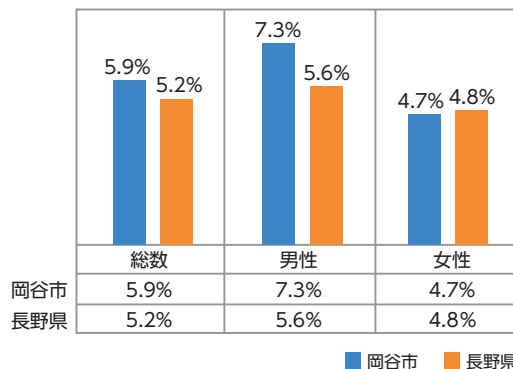
高血圧状態 が続くと、血管は張りつめた状態に長くおかれるため、次第に壁が厚く硬くなり、血管本来のしなやかさを失ってまろくなってしまいます。

岡谷市の 状況 その1

岡谷市の特定健診の結果によると、Ⅱ度高血圧※に該当する人の割合が県より高く、特に男性が高い状況であり、高血圧が原因となる急性心筋梗塞や心不全などの循環器疾患による死亡率が、男女ともに全国や県に比べ高い状態にあります。

※Ⅱ度高血圧とは
収縮期血圧(最大血圧) 160～179mmHgかつ/
または拡張期血圧(最小血圧) 100～109mmHg

Ⅱ度高血圧以上の人の割合
(国民健康保険加入者が受ける令和5年度特定健診結果)



健診

けんこうしんだん

生活習慣病予防のためにできること

1

生活習慣病の予防や早期発見につなげるために、職場や地域ではさまざまな健康診断を実施しています。

早期発見 するためには、定期的に健診を受けて、自分自身の健康状態を正しく把握することが重要です。健診を毎年受けることで健診結果が比較でき、改善しなければならない生活習慣がわかってきます。

例として岡谷市で行っている健康診断についてお伝えします。協会健保などの国民健康保険以外の医療保険に加入している人は、ご加入の医療保険にて受診してください。

岡谷市の状況 その2

岡谷市の国民健康保険加入者が受ける特定健診の受診率は、県より低く、半数以上が未受診の状態です。

■特定健診（担当：医療保険課）

特定健診は、心疾患や脳血管疾患などの生活習慣病の前兆となるメタボリックシンドロームに着目し、生活習慣病の発症や重症化を未然に防ぐための健診です。血管を傷める要因である血圧や血液の状態を確認することができます。

対象者 その年度内に**40歳になる人から74歳の人で、岡谷市国民健康保険加入者**

料 金 無料

期 間 6月から11月まで

場 所 特定健診実施医療機関（岡谷市民病院など）
または保健センター（休日健診・年4回）

— 特定保健指導でサポートします —

特定健診の結果から、**生活習慣病の発症リスクが高く、生活習慣を改善することで生活習慣病の予防効果が多く期待できる人**に対して、保健師、管理栄養士が生活習慣を見直すサポートをします。健診結果の見方を伝え、現在の体の状態について説明します。ヒアリングによる生活のようすから、食事や運動など一人ひとりに合った具体的で無理のない生活改善の目標を一緒に考えていきます。

〈検査項目〉

- 身体測定… 身長・体重から肥満度(BMI値)を確認します。
- 血圧測定… 血管にかかる圧力を測定します。
- 尿検査…… 尿糖では糖尿病のリスクを、にようたんぱく尿蛋白では腎臓の状態などを確認します。
- 採血……… 血中脂質、糖代謝、肝機能、貧血、尿酸、腎機能を測定します。
- 腹囲測定… 内臓脂肪の状態を確認します。



血圧測定



特定保健指導



身体測定

■基本健診（担当：健康推進課）

対象者 その年度内に35歳から39歳になる人

料 金 1,680円

期 間 年2回（休日健診で実施）

場 所 保健センター

■後期高齢者健診

（担当：健康推進課）

対象者 後期高齢者医療保険加入者

料 金 無料

期 間 6月から11月まで

場 所 健診実施医療機関

■歯科健診（担当：健康推進課）

節目診断として、各種歯科健診を実施しています。対象となる人へは、個別に通知しています。

※休日健診では、市内歯科医による歯科健診も行っています。



歯科健診

■がん検診（担当：健康推進課）

各種がん検診を実施しています。年に1回、日曜がん検診を2月に実施しています。詳しくは8ページをご覧ください。

《申し込み方法(共通)》

3月下旬に配布予定の「がん検診等のご案内」より、お申し込みください。

詳しくはこちら▶



生活習慣病予防のためにできること 2

食事

しょくじ

食は命のみなもとです。日々の食事を少し意識して工夫することで、健康に近づくことができます。自身の食事を振り返り、健康に良い食事について考えてみましょう。

1
栄養バランス
を考えよう！

食事の基本は【主食(ごはん・パン・麺類)・主菜(肉・魚・卵・大豆料理)・副菜(野菜・きのこ・いも・海藻料理)】を組み合わせてバランスよく食べることです。

料理の献立を考える際の参考にもなりますので、いつもの食事で主食・主菜・副菜がそろっているか確認してみましょう。

バランスの良い食事例

2
食品の量を
意識しよう！

栄養バランスの良い食事にするには、食品の量も意識することが大切です。

- からだに良いから野菜ばかり食べちゃう…×
- 炭水化物は太るからご飯はいらない…×

自己流の食事をしていると、食事バランスが崩れ、からだに必要な栄養素が不足したり、過剰にとりすぎたりすることで、さまざまな生活習慣病の発症につながります。

3
野菜を
しっかり
食べよう！

一日に必要な野菜量は350gです。野菜には、生活習慣病予防に効果的なビタミン・ミネラル・食物繊維などの栄養素が多く含まれています。

4
いまより
ちょこっと
減塩に！

塩分をとりすぎると血管や腎臓に負担がかかり、心疾患、脳血管疾患などさまざまな病気につながる恐れがあります。いまより、減塩を心がけましょう。

手ばかり栄養法

食べる量が自分にあっているかを確認する方法として、手ばかり栄養法があります。自分の手のひらをはかりにすることで、一日の食品量の目安を知ることができます。



詳しくは▼



毎食野菜を手軽に食べるコツは？

- ①加熱をして、かさを減らす。
 - ②作りおきの野菜料理を用意する。
 - ③カット野菜・冷凍野菜を活用する。
- ※野菜料理は一日小鉢5皿分が目安

減塩のコツは？

- ①「こうやさん」塩味を引き立てる酸味やだしをうまく料理にとり入れましょう。
こ：香辛料、う：うまみ、や：薬味、さん：酸味
- ②減塩食品を活用しましょう。減塩調味料なども多く出回っています。
- ③汁は具だくさんにして、素材の味を味わいましょう。
- ④塩分の多い商品は適量を意識しましょう。

健康レシピ かぼちゃごはん



からだを温め疲労回復効果のあるかぼちゃを炊飯器に入れる簡単レシピ。かぼちゃの甘味がごはんと合います。

《作り方》

- ① かぼちゃは種をとり、一口大サイズ、鶏もも肉は一口サイズに切る。しめじは小房に分ける。
- ② 精白米をといで炊飯器に入れ、1合の目盛りまで水を入れる。
- ③ ②にしょうゆとかつお節を入れて混ぜ、①も入れて炊飯する。

《1人分の栄養価》 エネルギー：448kcal、たんぱく質：16.5g、脂質：8.2g、食塩相当量：1.0g

《材料(2人分)》

精白米	1合
かぼちゃ	140g
鶏もも肉	100g
しめじ	50g
しょうゆ	小さじ2
かつお節	3g

こちらも参考に！

お得な食情報
発信中！
しるくつきんぐ▶



野菜レシピ
一覧▶



運動

うんどう

生活習慣病予防のためにできること **3**

できることから始めましょう。
「座りすぎない生活」ならできるかも？

～座りすぎの生活を防ぎ、
健康リスクを減らしましょう～

座りすぎ
注意！

「運動する時間を作るのは難しい」「仕事中は座っている時間が長いけれど、休みの日は運動しているから大丈夫」と考える人も多いかもしれませんが、時間があるときに運動をすればいいということでもありません。

近年、長時間座り続けることで血流の悪化や代謝が低下し、生活習慣病、がん、認知症などのリスクが高まることが指摘されています。

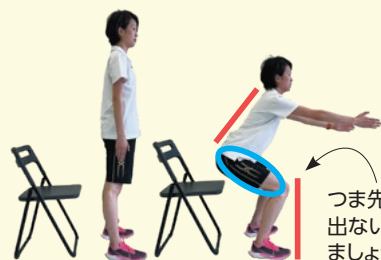
生活習慣病から身を守り、健康寿命を延ばすために、毎日を「座りすぎない生活」に変えていくことが大切と言われています。

30分に1回立ち上がる、ストレッチをするなど、じっとしている時間を定期的に中断し、いまの生活からもっと活動的な生活に切り替えましょう。

■「おうちでできる運動」(筋トレ編)を紹介します

●下半身の筋肉を刺激します

イスからの立ち座りでスクワット



●下半身と上半身の筋肉を刺激します

机に手を置いて、立ち上がりましょう。



つま先より先に膝が出ないように注意しましょう。

.....効いている箇所

やってみよう！

- 30分に1回立ち上がる
- ストレッチをするなど

活動的な生活へ

やまびこスケートの森監修
「おうちでできる運動」
バランス編・ストレッチ編も
あります。 こちらから▶



生活習慣病の予防のためにできることは
ほかにもたくさんあります。詳しくは、
第4次岡谷市健康増進計画を
ご覧ください。



こころの健康

こころのけんこう

こころの健康は、ストレスと上手に付き合うことが重要です。ストレスを受けている状態では、眠れない、お腹が痛くなる、怒りっぽくなるなど、何かしらストレスサインが出てきます。対策としてはバランスの取れた食事や良質な睡眠、適度な運動の習慣を維持することが、こころの健康の基礎固めになります。そのうえで、自分のストレスサインを知っておくことも大切です。自分のストレスに気づけるようになると、休息を取る、気分転換をするなどのセルフケアが早めにとれるようになります。日常生活の中で、リラックスできる時間をもつように心がけてみましょう。



問合せ 健康推進課 内線1185