

「キッズケアルーム・のあ(病児・病後児保育)」をご利用ください

市は、病気や病気回復期の子どもさんを一時的にお預かりする「病児・病後児保育」を、山崎医院併設の「キッズケアルーム・のあ」にて実施しています。市内や諏訪6市町村に住所がある保護者か、市内の事業所に勤務している保護者であれば利用できます。仕事などで自宅保育ができないときに、ご利用ください。

対象…生後6か月から小学校3年生までの児童(保護者が諏訪6市町村に住所がある、または保護者が市内の事業所に就業している)

利用定員…1日につき4名

保育時間…午前8時30分～午後5時30分(土・日・祝日、年末年始、お盆はお休みです)

実施場所…

「キッズケアルーム・のあ」
(山崎医院併設 東銀座1-8-19)

利用料…市内在住の人は無料



【利用について】

①事前登録が必要です。利用予定のある人は、子ども課窓口で登録してください。(登録は無料。登録票は子ども課・山崎医院にあります。岡谷市のホームページからもダウンロードできます。)登録の際に、予防接種や感染症歴などを記入いただくため、母子手帳をお持ちください。なお、諏訪6市町村以外にお住まいの場合は、保険証、社員証、給与明細書など勤務先住所の確認できるものをお持ちください。

②登録後、利用希望日の前日の午前9時から午後6時までの間に山崎医院へ電話をし、住所、氏名、症状を伝えて利用の予約をしてください。翌週の月曜日分については、前週の土曜日の午前9時から正午までに予約をお願いします。

③利用前に山崎医院で子どもさんの診察をして、利用の可否を決定します。なお、子どもさんの症状が重い場合や、定員を超えた場合などは、利用をお断りすることがあります。あらかじめご了承ください。

※持ち物や注意事項など、詳しくはお問い合わせください。

問合せ●キッズケアルーム・のあ ☎22-3287 / 子ども課(内線1261・1262)

国保加入の40~74歳のみなさん 生活習慣病やメタボリックシンドロームを早期に発見し、健康を維持するため 年1回「特定健康診査(特定健診)」を受けましょう!

健診の対象者に、受診券などの入った封筒を5月下旬に発送します。

健診実施期間…6月1日(月)～10月31日(土) 自己負担金…無料

対象者は誰でも「無料」で受診できます

健診を受けるとこんなことがわかります

検査項目		何がわかるの?	
身体計測	身長、体重、BMI、腹囲	肥満度・内臓脂肪の蓄積	
血圧測定	収縮期・拡張期血圧	高血圧・動脈硬化	
血液検査	脂質の代謝	中性脂肪、HDL・LDLコレステロール	動脈硬化の危険度
	糖の代謝	空腹時血糖、HbA1c	糖尿病の危険度
	肝機能	AST、ALT、γ-GT	肝機能の程度
	腎機能	クレアチニン、GFR	腎機能の程度
	貧血	赤血球、ヘモグロビン、ヘマトクリット	貧血の疑い
尿検査	たんぱく質の代謝	尿酸	痛風発作の危険性
	糖の代謝	尿糖	糖尿病の危険度
	たんぱく質の代謝	尿たんぱく	腎機能の程度

封筒が届いたら、必ず内容をご確認のうえ、ぜひ受診してください。

※受診する医療機関には事前に予約が必要です。

※4週間から6週間で健診結果が出ます。結果説明会などの案内が届きましたら、積極的にご参加ください。

日曜日健診を実施します!

「平日は仕事で、健診に行かれない」「かかりつけの医療機関がなく、どこに行ったらいいかわからない」という声にお応えして、日曜日健診を実施します。

期日…6月28日(日)

時間…午前8時30分～正午・午後1時～3時

場所…岡谷市保健センター1階研修室

申込み…電話で希望時間を予約してください。

※10月4日、11月8日にも実施予定。

詳細は、広報などでお知らせします。

● 問合せ・申込み ●
医療保険課(内線1187)

問合せ●国保の特定健診制度については…医療保険課(内線1187)、健診の内容については…健康推進課(内線1184)

健康ひと回メモ

No.452

歯周病と全身疾患の関係

歯周病が、歯肉から出血したり歯がグラグラしてくる病気、とご存知の人は多いと思いますが、最近の研究では、この歯周病が、全身疾患と関連していることがわかってきました。30歳以上の人の80%近くが歯周病にかかっています。決して他人ごとではありません。

歯周病と全身疾患の関連

細菌が体内に進入することを菌血症といいます。一過性の菌血症は、抜歯、スケーリング（歯石とり）などの歯科治療だけでなく、食事やブラッシングによっても引き起こされることが報告されています。

歯肉と歯との間の溝（歯周ポケット）には、細菌が常在しており、歯肉が炎症を起こすと細菌は血管内に侵入し、血流によって全身を移動し臓器に到達します。健康時には、免疫により細菌が排除されますが、何らかの疾患がある場合や、抵抗力が弱い高齢者だと、細菌が定着してしまう恐れがあります。

口腔細菌に関連する、代表的な全身疾患について説明します。

●敗血症、感染性心内膜炎の原因となる

(約2.7倍)

口腔内が不潔になると歯の周囲にプラーク（歯垢）が蓄積し、歯肉に炎症が生じて腫れ上がってきます。そのような状態で、食事やブラッシングを行うと菌血症を生じます。健康状態が悪く抵

抗力が低下している高齢者では、敗血症に移行することもあります。一方、心不全や心臓の弁置換手術後の高齢者では、血管内に入った口腔細菌が心内膜や人工弁に付着、繁殖し、感染性心内膜炎を発症します。この疾患で死亡した患者の心内膜を培養すると、原因菌の約4割が口腔細菌だったという報告もあるので、注意する必要があります。

●歯周病原菌が心疾患、脳卒中のリスクを高める(約2.8倍)

動脈硬化の主要な原因は、遺伝的要素、脂質異常症（高脂血症）、高血圧などと考えられています。最近の研究では歯周病関連細菌やその代謝産物、歯周炎により産生された炎症性物質などが動脈内膜に侵入し、動脈硬化を悪化させるのではないかと考えられています。また、歯周病原菌は血小板の凝集機能を持っていて、凝集した血小板がはがれ、血流に乗り血栓を引き起こし、動脈の梗塞を引き起こす可能性も考えられています。

●歯周病は糖尿病を悪化させる(約6倍)

歯肉の炎症自体が、糖尿病を悪化させる要因のひとつになっていると考えられています。炎症反応によって生じたさまざまな物質や、歯周菌が産生する毒素が毛細血管から血液中に入り込み、インスリンの機能を障害しているといわれます。一方、糖尿病で血糖コントロールがよくないと、感染に対する抵抗力が低下し、口腔内細菌が増殖

しやすいことから、感染症のひとつである歯周病に悪影響を与えます。

●歯周病にかかっている母親は、低体重児出産や早産の可能性が高い(約3.7倍)

歯周病原菌の病原因子によって産生された炎症性物質が作用し、子宮を収縮させることにより、妊婦に対して低体重児出産（2500g以下）、早産を促すことが報告されています。

●口腔細菌が誤嚥性肺炎の原因となる

(約4.2倍)

要介護高齢者などでは、嚥下反射に障害のある場合も多く、口腔内に細菌が多いと、それが肺に入り肺炎の原因となります。歯周病治療や口腔ケアを行い、口腔内の細菌を減らしておくこと、たとえば誤嚥しても、肺炎になる可能性を下げることもできます。また、誤嚥性肺炎は、高齢者の寝たきり状態を長期化させる原因として重要な疾患であると同時に医療費のかかる疾患でもあります。

このように、歯周病の治療は、全身の健康を考えたうえでも大変重要です。歯周病治療は、歯科医院でのプロケアと毎日のセルフケアが必要です。ぜひ、かかりつけの歯科医院を持ち、定期的（3〜4か月に一度）に検診を受けましょう。（岡谷下諏訪歯科医師会）



健康のページ

インフォメーション ● 岡谷市役所 電話 23-4811・ファックス 23-5022 (広報直通) E-mail johno@city.okaya.lg.jp

スポーツ

学校体育施設予約調整会議

日時(7月分)：

6月21日(日) 小学校：午後7時～
中学校：午後8時～

場所：市民総合体育館第1会議室

※学校体育施設を使用する場合は、事前に登録が必要です。詳細はスポーツ振興課まで。

問合せ ● 市民総合体育館

☎ 22-8800

各種スポーツ教室

(シンコースポーツ(株)主催)

受講料

(保険料・施設使用料込 10回分)

幼児(年少)：小中学生：4000円

一般：5000円

申込み：一般対象の教室は6月1日

(月)午前9時より、幼児・小中学生対象の教室は同日午後5時より、市民総合体育館にて受け付けます(電話申込み不可・先着順)。受講料を添えて申し込んでください。

〔幼児(年少)・小中学生〕

◎第2期 野球教室(小学生)

期間：7月3日～9月25日

毎回金曜日(計10回)

時間：午後5時～6時

場所：湖畔広場(雨天：市民総合体育館)

定員：20名

◎第2期 サッカー教室

期間：7月8日～9月30日

毎回水曜日(計10回)

時間：午後4時～5時(年少)～
午後5時～6時(小学生)

場所：湖畔広場(雨天：市民総合体育館)

定員：各30名

◎第2期 フットサル教室

期間：7月7日～9月29日

毎回火曜日(計10回)

時間：午後4時～5時(年少)～
午後5時～6時(小学生)

場所：市民総合体育館

定員：各20名

◎第2期 バドミントン教室

期間：7月3日～10月2日

毎回金曜日(計10回)

時間：午後5時～6時

対象：小学4年生～中学生

場所：市民総合体育館

定員：20名

◎第2期 卓球教室(小学生)

期間：7月1日～9月30日

毎回水曜日(計10回)

時間：午後5時～6時

場所：市民総合体育館

定員：20名

◎第2期 HIPHOPダンス教室

期間：7月1日～9月30日

毎回水曜日(計10回)

時間：午後4時～5時(年少)～
午後5時～6時(小学生)

場所：市民総合体育館

定員：各30名

◎第2期 ミニバスケットボール教室 (小学生)

期間：7月3日～10月2日

毎回金曜日(計10回)

時間：①午後7時～8時
②午後8時～9時

場所：岡谷南部中体育館

定員：各40名

◎第2期 こどもスポーツ教室

期間：7月7日～9月29日

毎回火曜日(計10回)

時間：午後5時～6時

対象：幼児(年長)～小学生

場所：市民総合体育館
定員：20名

【一般】

◎第2期 脂脂肪酸 エアロビクス教室(託児つき)

期間：7月3日～9月25日

毎回金曜日(計10回)

時間：午前10時～11時

場所：市民総合体育館

定員：30名

以上問合せ ● 市民総合体育館内

シンコースポーツ(株) ☎ 22-8800

第9回

市民綱引大会参加者募集

日時：7月12日(日) 午前8時30分～

場所：市民総合体育館

種目：ジュニア(小学校低学年・中学年・高学年)、中学生(男子・女子・混合)、一般(男子・女子・男子6人制・女子6人制・混合)

申込み：6月23日(火)までに、(公財)岡谷市体育協会にお申し込みください。

※詳細はお問い合わせください。

問合せ ● 市民総合体育館内

(公財)岡谷市体育協会

☎ 22-8850 (平日のみ)

おしらせ

男女共同参画週間

6月23日(火)～29日(月)

「地域力×女性力＝無限大の未来」

(今年度キャッチフレーズ)

男女がともに人権を尊重し認め合いながら、喜びも責任も分かち合い、自らの意思によって家庭・地域・学校などとさまざまな分野に対等な立場で参画し、ひとり一人の個性と能力を十分に発揮しながらいきいきと生活している。このような男女共同参画社会をめざす「男女共同参画おやかプランV」のスタート年です。

わたしたちのまわりの男女のパートナーシップについて、この機会に考えてみませんか？

★イルプラザカルチャーセンター催
事場で、6月25日(木)から7月1日(水)まで岡谷市男女共同参画推進市民の会によるパネル展示を行います。
問合せ●企画課(内線1528)

児童手当の現況届を忘れずに

児童手当を引き続き受給するには、子どもの養育状況を確認するため、「現況届」の提出が必要です。6月上旬に、すべての受給者へ「現況届」を郵送しますので、必要事項を記入のうえ

必ず提出してください。

※提出がない場合には、6月分以降の手当が受けられなくなることがありますので、ご注意ください。

問合せ●子ども課(内線1264)

農地の取得などに必要な下限面積を20アールに引き下げ

耕作目的で農地の売買、賃貸借などを行う際には、農地法により農業委員会の許可が必要であり、許可の要件に許可後の農地の経営面積が定められています。

市農業委員会では、この下限面積を30アールから20アールへ引き下げ、5月申請分から適用しました。

問合せ●

農業委員会事務局(内線1488)

はかりの「集場所検査」を実施します

取引・証明に使用する非自動はかり分銅・おもりなど、特定計量器(質量計)は、計量法第19条の規定により、2年を超えない範囲での定期検査が義務づけられています。なお、新しく購入したばかりは、検定を実施した翌月1日から3年間に限り、初回の定期検査が免除されます。

対象となるはかりを所有する人は、6月19日(金)までに電話予約のうえ、受検してください。なお、持ち運びが困難なはかりについては所在場所検査

をしますのでご連絡ください。

日時：6月24日(水)～26日(金)

午前10時～正午・午後1時～4時

場所：市役所 計量検査室(市役所北

駐車場棟1階)

申込み・問合せ●

工業振興課 ☎21-7000

岡谷都市計画公園の都市計画変更案の縦覧

岡谷都市計画公園(岡谷湖畔公園)の変更に伴う岡谷都市計画変更案について縦覧を行い、意見書の提出を受け付けます。

期間：6月10日(水)～23日(火)

午前8時30分～午後5時15分(土・日を除く)

縦覧場所：都市計画課

意見の提出：縦覧場所にある所定の用紙に必要事項を記入のうえ、縦覧期間中に持参または郵送で提出してください。

提出先・問合せ●

都市計画課(内線1332・1334)

「七月大歌舞伎」市川笑野さん応援ツアー参加者募集

岡谷市観光大使の歌舞伎俳優、市川笑野さんの歌舞伎座公演に、おかぼんカード会員限定でご優待します。
鑑賞日：7月15日(水)
定員：30名

料金：1名1万5000円(ご優待

申込み：ハガキかFAXに、おかぼん

カード番号・住所・氏名を明記して

6月14日(日)までにお申し込みくだ

さい。1回の応募につき2名まで。

応募多数の場合は抽選になります。

当選者には6月20日(土)までに、詳細をご連絡します。

申込み・問合せ●岡谷スタンプ協同組合

〒394-0021

岡谷市郷田1-4-11岡谷商工会館内

☎22-6364 FAX22-6374

八ヶ岳キッズプロジェクト

八ヶ岳の豊かな自然と登山の楽しみを、地元子どもたちに「八ヶ岳の山小屋組織「八ヶ岳観光協会」が、諏訪地方在住の小学生以下を対象に宿泊無料キャンプを実施します。子どもたちの年齢や体力に合わせた登山コースも紹介します。今年の夏は八ヶ岳で、家族の絆を深める思い出づくりをしませんか。

期間：7月1日(水)～8月31日(月)

対象：諏訪地方在住の園児・小学生とその保護者

内容：対象の子どもの宿泊代(1泊2食付)が無料となります。大人1名につき子どもは2名まで。

※小学校・保育園・幼稚園で、宿泊無料チケット付のチラシを配布します。詳細は、チラシをご覧ください。

問合せ●八ヶ岳観光協会(両角)

☎76-2525(唐沢鉱泉)

http://www.tateshinakougen.gr.jp/yatu/