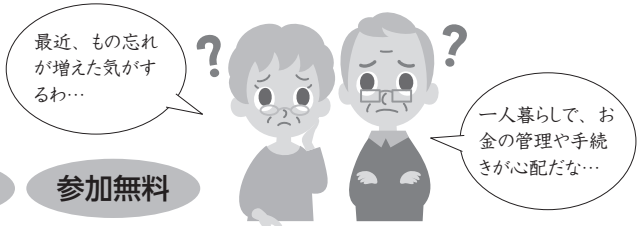


岡谷市権利擁護学習会

ご存知ですか? 「日常生活自立支援事業」と「成年後見制度」

～一人暮らしや認知症で困ったら…～ どなたでも受講できます。お気軽にどうぞ!

日時…3月16日(水) 午後1時30分～3時
 場所…市役所9階 大会議室
 講師…平塚直也さん(長野県社会福祉協議会 社会福祉士)
 定員…150名
 主催…岡谷市・岡谷市地域包括支援センター



申込み不要

参加無料

問合せ●岡谷市地域包括支援センター (介護福祉課内 内線1278)

ハチマルニイマル
 かめかむ歯っぴー 8020教室 ～♪よい歯で、よくかみ、よいからだ♪～

8020運動(80歳になっても自分の歯を20本以上保とう)は、高齢者のはなし…いいえ、8020達成のためには、それぞれのライフステージでの取り組みが重要です。教室11年目の今回は、初の試み!…園児とその親を対象とします。一緒に勉強して8020をめざしましょう。

★参加者には“歯ブラシ”と“キシリトールガム”をプレゼント★

日時…3月12日(土) 午前10時～正午(9時30分～受付)
 場所…岡谷市保健センター 1階研修室
 内容 ①講話「カムカムごはんて 体げんき!」(試食あり)
 ②実習「はみがき じょうずにできるかな?」
 ③講話「よい歯でよく噛み よい体」
 対象…園児(3歳～6歳)と保護者

定員…15組(先着順)
 持ち物…筆記用具、手鏡
 申込み…3月10日(木)までに健康推進課へ、お電話でお申し込みください。
 主催…岡谷下諏訪歯科医師会
 共催…岡谷市・下諏訪町



参加無料

申込み・問合せ●健康推進課(内線1183)

平成28年度 介護予防教室のご案内



1月に実施した介護予防のための『基本チェックリスト』に回答し、返送して下さったみなさんに、結果

票とともに『介護予防教室』のご案内を郵送(3月中旬～)します。

★いつまでも元気で暮らすための、運動・栄養・認知症予防などの知識や実技を、楽しく学べます!

★一人ひとりに合わせた内容で指導します!

ぜひ、この機会にご参加ください。

※教室の内容や日程などの詳細は、郵送される「基本チェックリスト結果票」をご覧ください。

申込み方法…基本チェックリスト結果票に同封された「申込みはがき」に必要事項を記入し、お申し込みください。

申込み期限…4月6日(水)必着

※原則として「申込みはがき」のみの受け付けですが、健康状態などにより、はがきを投函できない人は、3月28日(月)以降に、電話での申し込みを受け付けます

※申し込み多数の場合は、今まで市の介護予防教室に参加したことのない人を優先し、抽選で参加者を決定します。(先着順ではありません)

参加無料!

※会場使用料を負担いただく場合があります。

無料送迎あり!

自宅 ⇄ 会場 または 最寄の公会所 ⇄ 会場

問合せ●介護福祉課(内線1273～1275)

健康ひと回メモ

No.461

がん検診のすすめ

みなさん、健康診断、がん検診、毎年きちんと受けていますか？ 最近はい

会社の健康診断に、胃カメラ、便潜血も入っているところが増えてきており、感心させられます。しかし、40歳から69歳までのがん検診受診率は、年々上がっているとはいえ、先進国の最低目標といえる50%には、まだまだ届いていないのが現状です。さらなる普及のためには、受けていないみなさんのご協力が必要といったところです。

1980年代以降、がんは日本人の死亡原因の第1位で、その数は年々増加しています。1年間に日本全国でがんにより亡くなっている人は、2013年は、男性が約22万人、女性が約14万人でした。その内訳は、男性は、肺がん(約5.5万人)、胃がん(約3.3万人)、大腸がん(約2.7万人)の順。女性は、大腸がん(約2.3万人)、肺がん(約2.2万人)、胃がん(約1.7万人)の順が多いのです。そのうえ、毎年、がんにかかる人はこの2倍以上います。2010年

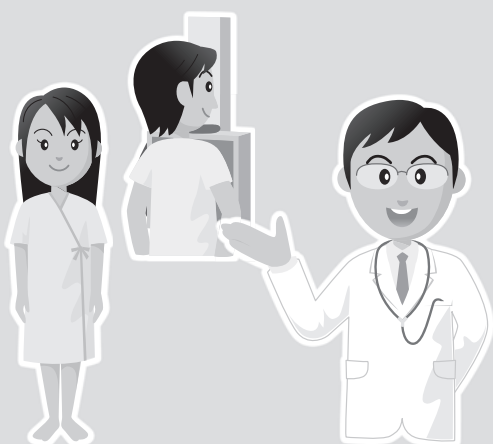
の統計からは、2人に1人が、生涯のうちで1度はがんになる、というデータが出ています。罹患する可能性の高いがんは、男性では、胃がん(9人に1人)、肺がん(10人に1人)、大腸がん(11人に1人)、前立腺がん(12人に1人)。女性では、乳がん(12人に1人)、大腸がん(14人に1人)、胃がん(18人に1人)です。いずれも、健康診断とがん検診で、早期発見が可能と思われるものばかりです。

進行がんに対する治療成績は、年々、わずかに向上しているとはいえ、いまだ満足できるような状態にはありません。よって、少しでもがんを予防する、早いうちに見つける、ということがとても大切になってきます。

予防としては、禁煙、飲酒は控える、十分な睡眠、適度な運動が大切と考えられます。特に、男性のがん罹患率の高さは、男性の喫煙率の高さと相関しています。年々下がっているとはいえ、日本人男性の喫煙率はいまだに40%台。他の先進諸国は約10%なので、とても先進国とはいえない恥ずかしい状況

態です。しかし、禁煙派、嫌煙派も年々増えています。彼らの多くは、健康で長生きの恩恵を享受できることでしょう。

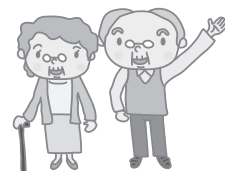
がんの早期発見のために、毎年、必ず健康診断を行い、その際に、胃がん健診(胃カメラ)と大腸がん健診(便潜血)を追加しましょう。喫煙者は、胸部レントゲン検査だけでは不十分。胸部CT検査をしましょう。女性は、乳がん、子宮がん検診も忘れてはいけません。また、腫瘍マーカーは、がんの早期発見には使えません。正常値だったからといって、がんはないと判断するのは大きな間違いです。ご注意ください。(医師会)



健康のページ

市民公開講座 高齢社会の認知症を考える

高齢化が進むいま、認知症は、わたしたちにとってとても身近な病気です。そこで今回は、「認知症」を題材に講演会を行います。



参加無料

事前申込み不要

期日…3月12日(土)

時間…午後2時～4時(1時30分開場)

場所…カノラホール 小ホール

主催…岡谷市・岡谷市病院事業

●講演1「認知症の正しい理解」

岡谷市市民病院 神経内科部長 立花 直子 医師

●講演2「認知症と共に穏やかな人生を過ごすために」

岡谷市市民病院長 精神科 天野 直二 医師

問合せ●岡谷市市民病院庶務課(☎23-8000 内線3632)

接種
時間／午後1時30分～2時20分
所／保健センター1階 予防接種室
物／母子健康手帳・予診票 ※母子健康手帳を忘れると接種できません。
三種混合・不活化ポリオについてはお問合せください。

健診等
所／保健センター2階 乳幼児健診室
物／母子健康手帳・おたずね用紙 (全てに共通)
～4か月、9～10か月児健診：バスタオル
歳児にこここ教室：歯ブラシ・コップ・タオル
歳児健診：尿 (配布済の検尿容器に採尿)
視力検査をおこなってきてください。
炎に関するお問い合わせは — 健康推進課 (内線 1191) まで

	金	土
3 4	4	5
6 7	8	9
10 11	11	12
13 14	15	16
17 18	18	19
20 21	22	23
24 25	25	26
27 28	29	30

(株) 浜パイピング
☎ 23-6885

(株) 上條電設工業
☎ 23-5330

(株) イワナミ
☎ 22-2222

(株) オスガ設備
☎ 27-6622

(株) アイテック
☎ 23-8500

杉村設備(株)
☎ 27-8632

離乳食教室 (ばくばく教室)
(27年3月～4月生)
集合午前9時50分

(株) 信和設備(株)
☎ 22-3302

(株) 総設工業
☎ 28-8504

●各種相談日● 岡谷市役所 ☎ 23-4811

行政相談	9日(水) 午前9時～正午 庁舎 201会議室
無料法律相談 [予約制]	15日(火) 午後1時～5時 社会福祉課 相談員：佐藤義彦 弁護士 ※4月分予約：3月16日(水)～受付開始 「利益相反に関わる相談内容については、お断りをする場合があります」
高齢者の暮らしと財産を守るための相談 [予約制]	16日(水) 午後1時～4時 司法書士が相談に応じます 問合せ：介護福祉課 (内線 1277)
ことばの教室 [予約制]	月・水曜日 午前9時30分～午後2時30分 子ども課
家庭児童相談	月曜日～金曜日 午前9時～午後5時 子ども課 児童虐待 24時間対応通報専用電話 ☎ 23-4767
ひとり親家庭相談	月～金曜日 午前8時30分～午後5時15分 社会福祉課
生活困窮相談 (生活就労支援センター)	月～金曜日 午前8時30分～午後5時15分 社会福祉課
子ども総合相談センター 学校生活、入学・進学、長期欠席、心身の発達等の相談	月曜日～金曜日 午前8時30分～午後5時 教育総務課
教育相談室 (子ども総合相談センター分室)	一般相談 月～金曜日 (祝日は除く) 午前8時30分～午後4時30分 夜間相談 2日(水)・16日(水) 午後4時30分～7時 専門カウンセラー (臨床心理士) 相談 [予約制] 9日(水)・23日(水) 午後1時～7時 (1人50分) 会場：諏訪湖ハイツ1階 ☎ 24-2206
若者のための就労相談会 (夜間) [予約制]	25日(金) 午後6時～8時 対象者：40代前半までの人やその家族 問合せ：テクノプラザおかや ☎ 21-7000
女性のための相談 [予約制]	15日(火) 午前10時～午後3時50分 申込み：企画課 (1人あたり約50分)
中小企業経営技術相談	月曜日～金曜日 午前8時30分～午後5時15分 テクノプラザおかや ☎ 21-7000
ひと・しごと相談	月曜日～金曜日 午前8時30分～午後5時15分 テクノプラザおかや ☎ 21-7000
特許・発明相談会 (産業財産権相談会)	15日(火) 午後1時～4時 テクノプラザおかや ☎ 21-7000
ミニジョブカフェ [予約制] 若年者の就職活動における疑問や悩みの相談	随時受付 会場：テクノプラザおかや 勤労青少年ホーム 対象者：40代前半までの人 問合せ：テクノプラザおかや ☎ 21-7000
農地相談 [予約制]	月～金曜日 午前8時30分～午後5時15分 問合せ：農業委員会事務局 (内線 1488)

ふれあいおしゃべり電話、ボランティア総合相談、金銭管理 財産保全相談
社協心配ごと相談、家庭介護相談

月～金曜日 午前8時30分～午後5時15分 社会福祉協議会 ☎ 24-2121

相談日	時間	場所	連絡先
火曜日	午前10時～午後4時	諏訪湖ハイツ 312相談室	市社協 ☎ 24-2121
第1・3土曜日	午前10時～午後4時		諏訪湖ハイツ ☎ 24-2290 (内線 3112) (080-5143-3202)
第2・4木曜日	午後6時～9時		

今月の納税

◎国民健康保険税 第12期

納期限…3月31日(木)

納税は便利で確実な口座振替がお勧めです。
口座振替の方は、残高確認をお願いします。
忘れずに納税しましょう。

問合せ●税務課 (内線 1135)

妊娠5～7か月の「パパ・ママ教室」受講申込み受付中

3回目▶3月11日(金) 午後7時～8時30分

産後のメンタルヘルス、お風呂の入れ方など

※28年4月8日(金) から新しいクールが始まります。

申込み・問合せ：健康推進課 ☎ 23-6141 (直通)



くらしのカレンダー

3月
MARCH

-  休日急病当番医院
-  休日当番歯科医院
-  休日当番薬局
-  水道修理当番店
-  相談
-  予防接種
-  乳幼児健診
-  子育て学習

- **休日急病当番医院**
受付／原則午前9時～午後5時（午後は来院前に要電話連絡）
※緊急時の医療問合せ
休日・夜間緊急医療案内サービス 岡谷消防署 ☎ 22-0119
- **休日当番歯科医院**
診察は午前中のみです。
※保険証・老人健康手帳を必ずお持ちください。午前中のみ
診療となります。
- **水道修理当番店**
土・日・祝日を除き水道事業協同組合事務局でも受付けます。
受付時間／午前9時～午後4時 ☎ 23-8511

- ◆ **予防接種**
受付時間
持ち場
※3
- ◆ **乳幼児健診**
持ち場
※3
※2
※3

◆ 予防接種・乳幼児健診・子育て相談・健康相談

日	月	火	水	木
<p>健康相談・栄養相談・ 歯科相談（月～金曜日）</p> <p>午前8時30分 ～午後5時15分</p> <p>直通ダイヤル 23-6141</p> <p>面接希望は事前にお電話ください。</p>	<p>諏訪地区小児夜間急病 センター（年中無休）</p> <p>■診療時間 毎日午後7時～9時</p> <p>■診療科目 小児科 中学生以下</p> <p>諏訪市四賀 2299-1 ☎ 54-4699</p>	<p>1</p> <p>BCG (27年7月2日～10月1日生)</p> <p>杉村設備(株) ☎ 27-8632</p>	<p>2</p> <p>1歳6か月児健診 (26年8月生) 受付午後1時～1時30分</p> <p>有ミヤサカ管工 ☎ 22-9615</p>	<p>3</p> <p>日本脳炎 (25年2月生:1回目[全地区] [24年2月生のうち27年3月末ま に2回目を終了した人 (西堀・長地地区)</p> <p>2歳児にこここ教室 (26年2月生) 受付午前9時15分～9時45分</p> <p>株シンニチ設備 ☎ 22-1365</p>
<p>6</p> <p>花岡医院 ☎ 22-3525</p> <p>太田歯科医院 ☎ 22-4648</p> <p>ファミリー薬局 ☎ 24-1801</p> <p>松澤工業(株)岡谷支店 ☎ 27-7642</p>	<p>7</p> <p>信和設備(株) ☎ 22-3302</p>	<p>8</p> <p>四種混合 [西堀・長地地区] (27年2月に3回目を 終了した人を含む)</p> <p>株総設工業 ☎ 28-8504</p>	<p>9</p> <p>3歳児健診 (25年2月生) 受付午後1時～1時30分</p> <p>有三善工業 ☎ 23-3446</p>	<p>10</p> <p>いきいきママ応援講座 (27年7月～8月生) 午前10時～11時30分</p> <p>株林鉄工設備 ☎ 23-3197</p>
<p>13</p> <p>高浜医院 ☎ 28-3811</p> <p>大滝歯科医院 ☎ 22-5678</p> <p>イズミ薬局 ☎ 28-6566</p> <p>岡谷酸素(株) ☎ 22-4931</p>	<p>14</p> <p>相 育児相談・母乳相談 受付午前9時30分～11時</p> <p>有丸竹下島商店 ☎ 22-2406</p>	<p>15</p> <p>四種混合 [西堀・長地地区以外] (27年2月に3回目を 終了した人を含む)</p> <p>十和設備(株) ☎ 24-0182</p>	<p>16</p> <p>3～4か月児健診 (27年11月生) 受付午後1時～1時30分</p> <p>水道建設(株) ☎ 23-2662</p>	<p>17</p> <p>日本脳炎 (25年2月生:2回目[全地区] [24年2月生のうち27年3月末ま に2回目を終了した人 (西堀・長地地区以外)</p> <p>旭設備(株) ☎ 23-3764</p>
<p>20</p> <p>イマムラ脳神経外科クリニック ☎ 27-0019</p> <p>ジュンデンタルクリニック ☎ 24-8220</p> <p>アイビー薬局 ☎ 26-1670</p> <p>有ミヤサカ管工 ☎ 22-9615</p>	<p>21</p> <p>諏訪共立病院 ☎ 28-2012</p> <p>小口歯科第2クリニック ☎ 28-2883</p> <p>ひまわり薬局 ☎ 26-7226</p> <p>株シンニチ設備 ☎ 22-1365</p>	<p>22</p> <p>株浜パイピング ☎ 23-6885</p>	<p>23</p> <p>9～10か月児健診 (27年5月生) 受付午後1時～1時30分</p> <p>株上條電設工業 ☎ 23-5330</p>	<p>24</p> <p>松澤工業(株)岡谷支店 ☎ 27-7642</p>
<p>27</p> <p>浜整形形成外科医院 ☎ 24-3011</p> <p>さつき歯科医院 ☎ 27-5858</p> <p>高市薬局 ☎ 22-0781</p> <p>有ミヤサカ管工 ☎ 23-3446</p>	<p>28</p> <p>相 育児相談・母乳相談 受付午前9時30分～11時</p> <p>株林鉄工設備 ☎ 23-3197</p>	<p>29</p> <p>株イワナミ ☎ 22-2222</p>	<p>30</p> <p>株オスガ設備 ☎ 27-6622</p>	<p>31</p> <p>岡谷酸素(株) ☎ 22-4931</p>