

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(水)～10月31日(月) 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、eGFR	腎機能の程度
	貧血	赤血球、血色素量、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	痛風発作の危険度
	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26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。定員になり次第締め切ります。
※10月2日、11月6日・27日にも実施予定。詳細は広報などでお知らせします。

● 申込み・問合せ ●
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)

【食育講演会】「地域とともに考える! 食する力を育もう」 6月は食育月間 毎月19日は食育の日

食育とは、さまざまな経験を通じて、食に関する知識と食を選択する力を習得し、健全な食生活を実践できる人を育てることです。講演をきっかけに、自身でできる食育を学び、日頃の食生活を振り返ってみませんか。家族みんなが健康でいきいきとした生活を送るためにも、家庭や地域、みんなで食育をすすめましょう。事前申し込み不要。どなたでも参加できます。

日時…6月21日(火) 午後3時～4時10分

場所…市役所9階 大会議室

講師…松本大学 地域健康支援ステーション
管理栄養士 飯澤 裕美さん



問合せ●健康推進課(内線1181)

血管を守ろうプロジェクト 岡谷市健康づくり講演会 参加無料・事前申し込み不要

脈のチェックで、早期発見!!

～心原性脳塞栓症の発症予防と治療～

からだ編

「心原性脳塞栓症」は、心臓の不整脈によってできた血栓が、脳の血管に詰まることで起きる脳梗塞のひとつ。心臓に心配のある人もない人も、病気を正しく理解し、予防に取り組んで、健康・長生きなまちを一緒にめざしましょう!!

日時…6月19日(日) 午後2時～4時(1時30分から受付)

場所…カノラホール 小ホール

講師…信州大学医学部附属病院 准教授
脳血管内治療センター長
小山 淳一さん



主催…岡谷市 共催…岡谷市保健委員連合会
市は、健康寿命の延伸をめざして、命に関わる病気を未然に防ぐ「血管を守ろうプロジェクト」を進めています。

～体にいいこと!～

運動編

効果的なウォーキング・簡単筋トレ実践法

せっかく運動するのなら、体のタメになることをしたいですね! 体に痛みがあると動くのもおっくうになりがちですが、正しいポイントをつかめば大丈夫! 毎日取り組めるウォーキングや筋トレを学び、自分に合った運動を見つけましょう。

日時…7月9日(土) 午後1時30分～3時30分
(1時から受付)

場所…市民総合体育館(スワンドーム)

講師…松本大学大学院健康科学研究科 教授
根本 賢一さん



持ち物…運動のできる服装、上ばき、汗ふきタオル、飲み物

問合せ●健康推進課(内線1184)

健康ひと回メモ

No.464

口腔ケアをしましょう

「口腔ケア」といわれても、イメージがわかない人も多いかもしれません。

なることにより、生きる意欲を増進させる効果も期待できるとされています。

わたしたちは1日に何回か歯みがき、うがいをすることで、口のなかの清潔を保っています。普段の歯みがきも立派な「口腔ケア」ですが、今回は病気などによりご自身で歯みがきやうがいができない場合に行われる「口腔ケア」についてお話しします。

口腔ケアを行う際は、1本でも歯の残っている場合には必ず歯みがきをし、そのあとでスポンジブラシやガーゼなどを用いて口のなかの粘膜をふき、汚れを口の外に出しましょう。歯みがきの後は、歯の周りについていた細菌が口の中になかにはばまかれた状態となるため、うがいができない場合は、必ず回収しなければなりません。また、口腔ケアを受ける人は、飲み込みの能力の低下が起きていることが多く、誤嚥に注意が必要です。口内の乾燥が強い人は、ケア前後に保湿剤を使用したり、サージカルマスクなどの装着や、ネプライザーを併用するとよいと思います。口から食事をとれない人は、そうでない人に比べて、口のなかの自浄効果が低下し汚染がひどくなりますので、積極的に口腔ケアをしましょう。口腔ケアについてわからない点などは、歯科医師、歯科衛生士にご相談ください。

(岡谷下諏訪歯科医師会)

近年、口腔ケアは、病院や施設では、自分で歯みがきなどができるかなければ、必ず実施すべきケアとなりつつあります。感染症予防の観点だけでなく、口内を清潔に保つことで食事や会話がしやすく

5月31日は世界禁煙デーです！ 5月31日～6月6日は禁煙週間！

COPD(慢性閉塞性肺疾患)を知っていますか？
原因の90%は、たばこの煙です！！

COPDとは、肺の生活習慣病ともいわれ、従来「慢性気管支炎」「肺気腫」と呼ばれてきた病気の総称です。重症化すると呼吸不全や心不全を起こす命に関わる病気で、日常的に酸素吸入器が必要になります。

●慢性気管支炎…有害物質を多く含むたばこの煙を吸い続けることで、空気の通り道である気管支に炎症が起こり、せきやたんが多くなります。

●肺気腫…有害物質が肺胞までおよび炎症を起こすと、肺胞の壁が壊され弾力がなくなり、呼吸がしにくくなります。

★禁煙はCOPD予防に有効！

早期発見&治療で症状が改善できます★

今からでも遅くない!! (出典) American Lung Association
たばこをやめるとこんないいことが!!

- 1分後…たばこのダメージから回復しようとする機能が動き始める
- 20分後…血圧が下がる
- 8時間後…血液中の酸素が正常値まで増える
- 24時間後…心臓発作の危険が減る
- 48時間後…においと味の感覚が高まる
- 9か月後…せきやだるさなどが改善される
- 10年後…肺がんや、全身のがんになる危険が減る



受動喫煙を知っていますか？

受動喫煙とは、室内などで他人のたばこの煙を吸わされることをいいます。主流煙(喫煙者が吸う煙)よりも、副流煙(たばこの先から出る煙)の方が、有害物質が多く含まれています。



一酸化炭素4.7倍!
タール3.4倍!
ニコチン2.8倍!

COPDチェック

40歳以上で、喫煙歴のあるみなさん、確認しましょう! こんな症状があったら呼吸機能検査を!

- ◆階段の上り下りで息切れがする。
- ◆風邪が治りにくく、せきやたんが出る。
- ◆呼吸のたびにゼーゼー、ヒューヒューがある。



●●●● 禁煙について考えてみませんか? ●●●●

医師のサポートを受けながら禁煙することができます。

禁煙治療に保険が使える市内の医療機関

医療機関名	所在地	電話番号
岡谷市民病院	本町4-11-33	23-8000
今井内科・胃腸科クリニック	今井1211	24-8688
祐愛病院	南宮2-2-34	23-0222
山崎医院	東銀座1-8-19	22-3287
牛山医院	天竜町3-2-23	78-1192

平成28年3月現在：日本禁煙学会ホームページより

問合せ●健康推進課(内線1185)

接種
時間/午後1時30分～2時10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。
生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
2	3	4
(株)上條電設工業 ☎ 23-5330	(有)ミヤサカ管工 ☎ 22-9615	
9	10	11
(株)オスガ設備 ☎ 27-6622	岡谷酸素(株) ☎ 22-4931	
16	17	18
杉村設備(株) ☎ 27-8632	松澤工業(株)岡谷支店 ☎ 27-7642	
23	24	25
離乳食教室(ごっくん教室) (28年1月～2月生) 受付午前9時30分～9時50分 (株)総設工業 ☎ 28-8504	(有)三善工業 ☎ 23-3446	

●各種相談日● 岡谷市役所 ☎ 23-4811

行政相談	8日(水)午前9時～正午 巡回相談(湊支所)
無料法律相談 [予約制]	21日(火)午後1時～5時 社会福祉課 相談員:清水智弥 弁護士 ※7月分予約:6月22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]
高齢者のための司法書士による無料法律相談[予約制]	15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1278)
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
ひとり親家庭等相談	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 専門カウンセラー(臨床心理士)相談[予約制] 8日(水)・22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]	17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]	21日(火)午前10時～午後3時50分(1人約50分) 申込み:企画課(内線1528)
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)	21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	8日(水)午後1時～4時 会場:テクノプラザおかや 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

結婚相談	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

- ◎市県民税 第1期
- ◎国民健康保険税 第3期

納期限…6月30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▶6月10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
※7月8日(金)から新しいクールが始まります。



女性のライフステージに応じた健康相談 [予約制]

6月27日(月) 午前9時～11時30分(1人あたり1時間)

申込み・問合せ:健康推進課 ☎ 23-6141 (直通)

くらしのカレンダー

6月
JUNE

-  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
場 持 ち
※不
- ◆ **乳幼児健診**
場 持 ち
※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>1 歳 6 か月児健診 （26年11月生） 受付午後 1 時～1 時 20 分</p> <p>（株）シンニチ設備 ☎ 22-1365</p>	<p>BCG （27年10月3日～28年1月2日）</p> <p>2 歳児にここに教室 （26年5月生） 受付午前 9 時 15 分～9 時 30 分</p> <p>（株）浜パイピング ☎ 23-6885</p>
<p>5</p> <p>諏訪共立病院 ☎ 28-2012</p> <p>早出歯科医院 ☎ 28-0024</p> <p>ひまわり薬局 ☎ 26-7226</p> <p>信和設備(株) ☎ 22-3302</p>	<p>6</p> <p>（株）総設工業 ☎ 28-8504</p>	<p>7</p> <p>四種混合 〔西堀・長地地区〕 （27年5月に3回目を） （終了した人を含む）</p> <p>（有）三善工業 ☎ 23-3446</p>	<p>8</p> <p>3 歳児健診 （25年5月生） 受付午後 1 時～1 時 20 分</p> <p>（株）林鉄工設備 ☎ 23-3197</p>	<p>9</p> <p>日本脳炎 （25年5月生：1回目〔全地区〕 27年6月に2回目を終了した 〔西堀・長地地区〕）</p> <p>（株）イワナミ ☎ 22-2222</p>
<p>12</p> <p>よねやま内科クリニック ☎ 22-8863</p> <p>土田歯科医院 ☎ 28-3001</p> <p>矢崎薬局 ☎ 23-7125</p> <p>（有）丸竹下島商店 ☎ 22-2406</p>	<p>13</p> <p>相 育児相談・母乳相談 受付午前 9 時 30 分～11 時</p> <p>（株）十和設備(株) ☎ 24-0182</p>	<p>14</p> <p>四種混合 〔西堀・長地地区以外〕 （27年5月に3回目を） （終了した人を含む）</p> <p>水道建設(株) ☎ 23-2662</p>	<p>15</p> <p>3～4 か月児健診 （28年2月生） 受付午後 1 時～1 時 20 分</p> <p>旭設備(株) ☎ 23-3764</p>	<p>16</p> <p>（株）アイテック ☎ 23-8500</p>
<p>19</p> <p>浜整形形成外科医院 ☎ 24-3011</p> <p>なわ歯科医院 ☎ 26-0648</p> <p>高市薬局 ☎ 22-0781</p> <p>（株）シンニチ設備 ☎ 22-1365</p>	<p>20</p> <p>（株）浜パイピング ☎ 23-6885</p>	<p>21</p> <p>（株）上條電設工業 ☎ 23-5330</p>	<p>22</p> <p>9～10 か月児健診 （27年8月生） 受付午後 1 時～1 時 20 分</p> <p>松澤工業(株)岡谷支店 ☎ 27-7642</p>	<p>23</p> <p>日本脳炎 （25年5月生：2回目〔全地区〕 27年6月に2回目を終了した 〔西堀・長地地区〕）</p> <p>信和設備(株) ☎ 22-3302</p>
<p>26</p> <p>市瀬医院 ☎ 26-1717</p> <p>浜歯科医院 ☎ 28-4649</p> <p>かえで薬局 ☎ 26-1929</p> <p>（株）林鉄工設備 ☎ 23-3197</p>	<p>27</p> <p>相 育児相談・母乳相談 受付午前 9 時 30 分～11 時</p> <p>（株）イワナミ ☎ 22-2222</p>	<p>28</p> <p>（株）オスガ設備 ☎ 27-6622</p>	<p>29</p> <p>岡谷酸素(株) ☎ 22-4931</p>	<p>30</p> <p>（有）丸竹下島商店 ☎ 22-2406</p>