

## 平成28年度 介護予防講演会

問合せ●介護福祉課(内線1277)

期日…9月3日(土)

時間…午後1時30分～3時

場所…カノラホール 小ホール

主催…岡谷市地域包括  
支援センター

### ●第1部「認知症の方への対応について考える

～外来受診される患者さんと患者さんの家族の声から～

岡谷市民病院長 精神科 天野 直二 医師

### ●第2部「岡谷市認知症初期集中支援チームについて」

岡谷市医師会 会長 山田 雄三 医師



認知症の人への対応で悩んだことはありませんか？1部では、認知症の人への接し方のポイントを、2部では、今年度より始動する岡谷市認知症初期集中支援チームの、対象者や体制についてお話しいただきます。

参加無料  
事前申込み不要

手話通訳  
要約筆記あり

## 岡谷市認知症初期集中支援事業

認知症かな？認知症で困ったら…

## 認知症初期集中支援チームがサポートします

認知症サポート医と医療・介護の専門職(保健師、看護師、介護福祉士ら)で構成する「認知症初期集中支援チーム」が、本人の意思を尊重し、早期対応に向けた支援を実施します。



### 【どんなことをするの?】

- 認知症の人(疑いのある人)や、そのご家族を訪問し、相談に応じます。
- 病院受診やサービス利用、家族支援などの初期支援を包括的・集中的に行います。

### 【対象となるのは?】

- 在宅で生活しており、自分や家族の認知症で悩んでいる40歳以上の人。

### あれ?おかしいな?

…気になる項目をまずはチェック!

- 同じことを何度も話したり、尋ねたりする
- 日にちを忘れるようになった
- 物の置き忘れやしまい忘れが目立つようになり、探し物ばかりしている
- 薬の飲み忘れが多くなった
- 以前は好きだったものへの興味が薄れてきた
- 家に閉じこもることが多くなった

複数チェックがいたら…お電話ください。

認知症の診断を受けさせたいが、本人が拒否している

認知症の治療を中断している

介護サービスを  
利用したいけれど…

認知症の症状が強く、  
介護に困っている



1人で悩まずに、まずは「地域包括支援センター」にご相談ください! 相談から支援まで無料です。

問合せ・相談●地域包括支援センター ☎23-2336 (直通)

## 8月1日から介護保険の費用負担基準が変わります

食費・部屋代(室料)の負担軽減を受けられる人の年金収入額に、非課税年金(障害年金・遺族年金)を含むようになりました。

なお、昨年より預貯金など(現金、有価証券などを含む)を、配偶者がいる人は2,000万円超、いない人は1,000万円超持っている、軽減の対象外となります。

※本人世帯が課税世帯、または配偶者が市民税を課税されている場合、世帯が分かれていても対象外となります。

問合せ●介護福祉課(内線1283)・諏訪広域連合介護保険課 ☎82-8161 (直通)

# 健康ひと回メモ

No.466

## びんころ地蔵のお参り前に健康診断を

お参りすれば「健康で長生き(びんぴん)して、寝込まず楽に大往生(ころ)」

できる」という「びんころ地蔵尊」

は、佐久の野沢成田山参道にあります。商店街では、びんころ地蔵人形、びんころ焼酎からびんころ饅頭まで、数多くの土産が売られています。2003年建立の比較的历史の浅いお地蔵さんにも関わらず、県内外から参拝客を多く集める人気スポットとなったのは、その絶妙なネーミングと、わたしたちの潜在的な欲求がうまくマッチした結果なのでしょう。

ところで、わたしたちはそのようにうまく「びんころ」と、川の向こう側へ行かれるでしょうか？

### 「死因の第1位はがん」

死亡原因の第1位はがんです。総死亡の29%になります。臓器別では、男性が肺、胃、大腸、肝臓の順で死亡数が多く、女性は大腸、肺、胃、膵、乳房の順となっています。いずれもころりと逝く病気ではありませんので、早期発見してやつつけておくに越したことはありません。最低でも年に1回

の胸部レントゲン、胃バリウム(胃カメラ)、大腸がん検診(便潜血検査)を受けておきましょう。早期発見こそ、びんぴんの王道です。

### 「循環器死亡」が第2位

循環器：正確には心疾患になりますが、これが総死亡の15%で第2位、脳血管疾患が9%で第3位です。この2疾患は高血圧・脂質異常症・喫煙・糖尿病が発症と密接な関係があることから生活習慣病として厚生労働省もまとめて扱っています。心筋梗塞・脳卒中は確かに急激な発症で救急搬送されることの多い病気ですが、医学の進歩により急性期の救命率は上がっています。そう簡単に「ころ」とはいきません。「厚生労働省健康日本21」の推進に関する資料によれば、塩分摂取量の減少・歩数の増加・飲酒の減少等で血圧を低下させ、高コレステロール、喫煙習慣・糖尿病有病率の増加を抑制すると脳血管・虚血性心疾患の死亡率はそれぞれ10%程度抑制されると報告されています。年1回の特定健診(いわゆるメタボ健診)を受けて高血糖・脂質異常症を早期に発見し、結果に応じた保健

指導を受けることが、びんぴん生きる秘訣といえます。

### 「第3位は肺炎」

肺炎による死亡は9%で脳血管疾患と同率で第3位です。肺炎程度なら抗生物質の点滴ですぐ治るだろう、とお考えかもしれませんが、ご年配で発病してしまうと案外長引いてしまい、「びんころ」どころではなくなります。肺炎球菌ワクチン接種により発症、重症化の抑制が期待できます。加えて、免疫抵抗力低下の原因となる高血糖の早期発見や、禁煙・口腔内清潔の維持をあわせて心がけましょう。

### 「びんころ」は多くのみなさんに

共通する願いです。寝込まず楽に大往生(ころ)できるようお願いしたい。ぜひ、健康で長生き(びんぴん)するためには、普段からの規則正しい食生活習慣と定期的な健康診断が大切であることを、どうか忘れないでください。お地蔵さんは新和田トンネルを抜けて車で一時間半かかりますが、健康診断は市内で可能です。

(医師会)

## 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・事前申込み不要

### 食べ方が変わるとからだも変わる! 血管を守る食生活

食べていないのに太る! 最近、コレステロールや血糖値が高めで気になる! 健康で長生きするための食生活のコツを知りたい! ...そんなあなたにぴったり!! 栄養クリニックで、生活習慣病の栄養相談やヘルシーダイエットの指導をしている蒲池先生をお迎えし、食生活改善のポイントを楽しく学びます。

日時...8月20日(土) 午後1時30分~3時30分(1時から受付)

場所...カノラホール 小ホール

講師...女子栄養大学栄養クリニック教授 蒲池 桂子さん

(管理栄養士 日本病態栄養専門士)

主催...岡谷市

共催...岡谷市食生活改善推進協議会、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。

### 食育展示・栄養相談コーナー

午後1時~4時(小ホールロビーにて)

【健康づくりに関する食育の展示】

地域、保育園、学校の食育に関する展示です。

【栄養相談コーナー】

栄養士が相談に応じます。お気軽に。

問合せ●健康推進課(内線1177)

健康のページ

**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

	<b>金</b>	<b>土</b>
4	5	6
(有)丸竹下島商店 ☎ 22-2406		十和設備(株) ☎ 24-0182
12	13	
(株)シンニチ設備 ☎ 22-1365		(株)浜パイピング ☎ 23-6885
19	20	
(株)林鉄工設備 ☎ 23-3197		(株)イワナミ ☎ 22-2222
26	27	
旭設備(株) ☎ 23-3764		(株)アイテック ☎ 23-8500

## ●各種相談日● 岡谷市役所 ☎ 23-4811

行政相談	今月はありません
無料法律相談 [予約制]	23日(火)午後1時～5時 社会福祉課 相談員:相馬弘昭 弁護士 ※9月分予約:8月24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]	17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] 24日(水)午後1時～7時(1人50分) 会場:諏訪湖ハイイツ1階 ☎ 24-2206
若者のための就労相談会 (夜間) [予約制]	19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]	16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)
巡回労働相談 [予約制] (勤労青少年ホーム)	17日(水)午後0時30分～3時30分 テクノプラザおかや ☎ 21-7000
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)	16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	10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2期
  - ◎国民健康保険税 第5期
- 納期限…8月31日(水)

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

2回目▶8月5日(金) 午後7時～8時30分  
赤ちゃんを産むための体づくり、安産のコツ  
お父さんの妊婦体験。



### 女性のライフステージに応じた健康相談 [予約制]

8月22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

8月  
AUGUST

-  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**  
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>	1	2	3	<p> <b>日本脳炎</b> (25年7月生:1回目(全地区) 27年8月に2回目を終了した (西堀・長地地区))</p> <p> <b>2歳児にここ教室</b> (26年7月生) 受付午前9時15分～9時30分</p> <p> <b>岡谷酸素(株)</b> ☎ 22-4931</p>		
<p> <b>林眼科医院</b> ☎ 28-6596</p> <p> <b>しんえい歯科クリニック</b> ☎ 27-7500</p> <p> <b>御子柴薬局</b> ☎ 27-7056</p> <p> <b>水道建設(株)</b> ☎ 23-2662</p>	7	8	9	10	<p> <b>イマムラ脳神経外科クリニック</b> ☎ 27-0019</p> <p> <b>早出歯科医院</b> ☎ 28-0024</p> <p> <b>アイビー薬局</b> ☎ 26-1670</p> <p> <b>(有)ミヤサカ管工</b> ☎ 22-9615</p>	
<p> <b>あざみ胃腸科クリニック</b> ☎ 28-0505</p> <p> <b>土田歯科医院</b> ☎ 28-3001</p> <p> <b>菜ノ花薬局</b> ☎ 26-1500</p> <p> <b>(株)上條電設工業</b> ☎ 23-5330</p>	14	15	16	17	18	<p> <b>日本脳炎</b> (25年7月生:2回目(全地区) 27年8月に2回目を終了した (西堀・長地地区))</p> <p> <b>(有)三善工業</b> ☎ 23-3446</p>
<p> <b>春山眼科医院</b> ☎ 21-2525</p> <p> <b>前川歯科医院</b> ☎ 22-3871</p> <p> <b>アイン岡谷薬局</b> ☎ 23-2808</p> <p> <b>(株)オスガ設備</b> ☎ 27-6622</p>	21	22	23	24	25	<p> <b>水道建設(株)</b> ☎ 23-2662</p>
<p> <b>サツマ外科医院</b> ☎ 22-5180</p> <p> <b>ホワイト歯科医院</b> ☎ 28-2635</p> <p> <b>アイン岡谷薬局</b> ☎ 23-2808</p> <p> <b>杉村設備(株)</b> ☎ 27-8632</p>	28	29	30	31	<p> <b>離乳食教室〈ごっくん教室〉</b> (28年3月～4月生) 受付午前9時30分～9時50分</p> <p> <b>(株)浜パイピング</b> ☎ 23-6885</p>	

諏訪地区小児夜間急病センター（年中無休）

- 診療時間  
毎日 午後7時～9時
- 診療科目  
小児科 中学生以下

諏訪市四賀 2299-1  
☎ 54-4699