

かめかむ歯っぴー 8020教室 ハチマルニイマル ～♪よい歯で、よいかみ、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。この教室も今回で12年目…さあ、みなさん!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★

参加無料

日時…3月23日(木) 午前10時～正午(受付:9時30分～)

定員…30名(先着順。定員になり次第締切)

場所…岡谷市保健センター 1階 研修室

持ち物…筆記用具、手鏡

内容 ①講話「噛む回数を増やす調理の工夫」(試食あり)

申込み…3月17日(金)までに健康推進課へ、お電話でお申し込みください。

健康推進課 管理栄養士

②実習「しっかり磨けてますか?」



主催…岡谷下諏訪歯科医師会

健康推進課 歯科衛生士

共催…岡谷市・下諏訪町

③講話「よい歯でよく噛み よい体」

岡谷下諏訪歯科医師会 歯科医師 笠原 恒久さん



申込み・問合せ●健康推進課(内線1183)

国保生活習慣病予防フォローアップ事業 運動療法教室(第1クール) 受講者募集

適度な運動の実施や栄養指導などにより、生活習慣病の改善や症状軽減をめざす、国保被保険者の「運動療法教室」を、岡谷市医師会との連携のもと、やまびこスケートの森に委託して開催しています。平成29年度第1クールの受講者を募集しますので、3月21日(火)までにお申し込みください。



対象…岡谷市国保の被保険者で、健康診断の結果などから、医師に生活習慣病(糖尿病・脂質異常症・高血圧・肥満症)・その予備軍と診断され、適度な運動の実施などを勧められている人
※申し込み後、主治医の「運動許可書」を提出してください。

期間(予定) …4月4日(火)～7月21日(金)の、原則として火・木・金曜日

時間…午後1時30分～3時30分(毎回)

場所…やまびこスケートの森トレーニングセンター ほか

定員…15名(応募多数の場合は抽選)

費用…受講料:15,000円、スポーツ保険料:1,300円

※別途、教室の前後に受診費用(2,000円程度)がかかります。

申込み締切…3月21日(火)

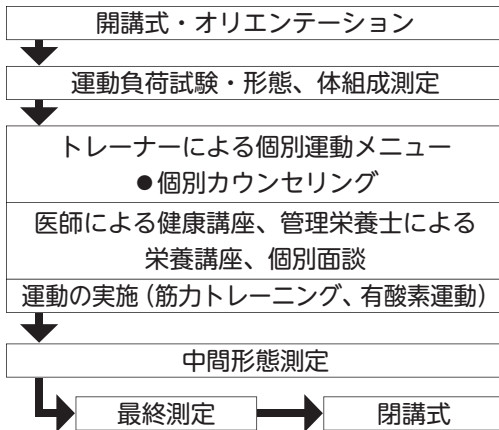
※受講料およびスポーツ保険料は、開講式当日に集金します。

※医師によるメディカルチェックの結果、事故防止のため、受講を取り止めていただく場合があります。この際、受講料は返金しますが、スポーツ保険料は返金できませんのでご了承ください。

※原則として、特定健診や人間ドックを積極的に受けてください。

※教室の詳細についてや見学希望は、やまびこスケートの森トレーニングセンター(☎24-5210)へご連絡ください。

【教室の内容と流れ】



♥参加者のこえ♥

高血圧改善・減量のために参加しました。スポーツジムでの運動経験はありませんでしたが、自分に合った運動メニューを作成していただき、丁寧な指導が受けられました。筋肉を動かすことや食事の大切さを知り、意識することができています。楽しく運動をして、血圧もだいぶ安定し、体重も減ってきているので参加して良かったと思います。(60代・女性)

申込み・問合せ●医療保険課(内線1189)

健康ひと回メモ

No.473

口腔カンジダ症について

口腔カンジダ症という病気を知っていますか。カンジダとは、真菌に分類される、

俗にいう「カビ菌」です。口腔内は数百種類の菌が生息しているといわれており、むし菌(齲蝕)や歯周病の原因となる細菌のほか、ウイルス、カンジダ菌のような真菌が含まれます。健康な人で30〜80%程度、口腔内よりカンジダ菌が検出されるといわれています。健康であれば、カンジダ菌が悪さをすることは少ないとされますが、免疫力が下がった状態(ステロイド剤や抗がん剤の投与中、AIDS患者など)ですと、口腔カンジダ症の発症が多いとされています。教科書などでは、日和見感染症(抵抗力の落ちた人がかかる感染症)の1つとして紹介されています。最近の研究で、口腔カンジダ菌の数が多ほど免疫力が低くなる

ことが証明され、両者の間に関連性があることが報告されています。このことにより、口腔内のカンジダ菌の量が、全身の免疫力を推察するカギとなる可能性も示されました。口のなかがピリピリする、熱いような感じがする、口の粘膜に白いノ

リみたいなものがべったりつくなどの症状が認められた場合は、口腔カンジダ症の可能性があります。治療は抗真菌剤(内服薬やシロップ、軟膏)を使用すると、1週間程度で症状の改善が得られることが多いです。もし、そのような症状を認められた場合は、かかりつけの歯科医師に相談し、必要に応じて口腔外科で専門的治療を受けることをお勧めします。

口腔カンジダ症は、免疫力が特別下がっていないと思われる人でも、口腔内の清掃が不良で未治療のむし菌がたくさんある場合や、きちんと管理されていても義歯を装着している人は発症しやすいといわれています。口腔カンジダ症の予防には、体調管理はもちろんですが、口腔内の環境をきれいに維持することが極めて重要です。定期的に歯科医院を受診する習慣をつけ、口腔内を良い状態に保つようによみましょう。

(岡谷下諏訪歯科医師会)



平成29年度 介護予防教室 ねこまめ先のぴんぴんキラリ☆教室のご案内

☆平成29年12月末までに65歳以上になるみなさん(要支援・要介護認定者を除く)に、介護予防のための「ねこまめ先のぴんぴんキラリ☆教室のご案内」を郵送しました。

健康寿命を延ばし、いつまでも元気で若々しく暮らしていくには、日々の過ごし方が重要になります。積極的に身体を使い「介護予防」に取り組むことで、体力を維持・向上しましょう。

☆マシントレーニングを中心に行う教室、杖をついている人も安心して参加できる教室など、自分にあった運動の強さを選択して参加することができます。

【教室例】

男性のための筋力・持久力UPコース(12回コース)
マシントレーニングとノルディックウォーキングを中心に運動します。

ゆらり楽楽コース(24回コース)
全身をほぐすストレッチを行い、リラックスしながら健康づくりを行います。

※教室の内容や日程などの詳細は、郵送される教室案内票をご覧ください。

申込み方法…「ねこまめ先のぴんぴんキラリ☆教室のご案内」に同封されている「教室申込書」に必要事項を記入し、返信用封筒に82円切手を貼ってポストに投函、または、市役所2階の「介護福祉課」窓口へご持参ください。

申込み期限…3月17日(金)必着

※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!

※教室により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 (コースにより異なる)



問合せ●介護福祉課(内線1273~1276)

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。

保健診等
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
2	3	4
(株)総設工業 ☎ 28-8504		(有)三善工業 ☎ 23-3446
9	10	11
(株)十和設備 ☎ 24-0182		(株)水道建設 ☎ 23-2662
16	17	18
(株)浜パイピング ☎ 23-6885		(株)上條電設工業 ☎ 23-5330
23	24	25
(株)離乳食教室(ばくばく教室) (28年3月～4月生) 受付午前9時30分～9時50分 (株)イワナミ ☎ 22-2222		(株)オスガ設備 ☎ 27-6622
30	31	
(株)アイテック ☎ 23-8500	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	

●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 庁舎202会議室
無料法律相談 [予約制]	21日(火)午後1時～5時 問合せ：社会福祉課(内線1254) 相談員：相馬弘昭 弁護士 ※4月分予約：3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 問合せ：子ども課(内線1266)
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
	火曜日	午前10時～午後4時	諏訪湖ハイツ
	第1・3土曜日 第2・4木曜日	午前10時～午後4時 午後6時～9時	312相談室
		連絡先 市社協 ☎ 24-2121 諏訪湖ハイツ ☎ 24-2290(内線3112) (080-5143-3202)	

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
※4月14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]

3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

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。
※健康保険証を必ずお持ちください。午前中のみ診察となります。
- 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
※不
- ◆乳幼児健診
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>◎国民健康保険税 第12期 納期限…3月31日(金)</p> <p>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。</p> <p>問合せ●税務課(内線1135)</p>		<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 直通ダイヤル 23-6141 面接希望は事前にお電話ください。</p>	1	2
5	6	7	8	9
<ul style="list-style-type: none"> 祐愛病院 ☎ 23-0222 ホワイト歯科医院 ☎ 28-2635 しなの調剤薬局 ☎ 75-5993 (株)林鉄工設備 ☎ 23-3197 	<ul style="list-style-type: none"> (株)イワナミ ☎ 22-2222 	<ul style="list-style-type: none"> (株)オスガ設備 ☎ 27-6622 	<ul style="list-style-type: none"> 1歳6か月児健診 (27年8月生) 受付午後1時～1時20分 松澤工業(株)岡谷支店 ☎ 27-7642 	<ul style="list-style-type: none"> BCG (28年7月3日～10月2日生) 2歳児にここ教室 (27年2月生) 受付午前9時15分～9時30分 信和設備(株) ☎ 22-3302
12	13	14	15	16
<ul style="list-style-type: none"> 高浜医院 ☎ 28-3811 前川歯科医院 ☎ 22-3871 イズミ薬局 ☎ 28-6566 旭設備(株) ☎ 23-3764 	<ul style="list-style-type: none"> 育児相談・母乳相談 受付午前9時30分～11時 (株)アイテック ☎ 23-8500 	<ul style="list-style-type: none"> 四種混合 (28年11月生) 28年2月に3回目を終了した人を含む [西堀・長地地区] 杉村設備(株) ☎ 27-8632 	<ul style="list-style-type: none"> 3歳児健診 (26年2月生) 受付午後1時～1時20分 岡谷酸素(株) ☎ 22-4931 	<ul style="list-style-type: none"> 日本脳炎 (26年2月生:1回目(全地区) 28年3月に2回目を終了した [西堀・長地地区]) いきいきママ応援講座 (28年7月～8月生) 受付午前9時30分～10時 有丸竹下島商店 ☎ 22-2406
19	20	21	22	23
<ul style="list-style-type: none"> 釜口医院 ☎ 22-2089 溝口歯科診療所 ☎ 27-3838 マツモトキヨシ・岡谷天竜町店 ☎ 24-1801 松澤工業(株)岡谷支店 ☎ 27-7642 	<ul style="list-style-type: none"> 諏訪共立病院 ☎ 28-2012 三井歯科医院 ☎ 23-8427 ひまわり薬局 ☎ 26-7226 信和設備(株) ☎ 22-3302 	<ul style="list-style-type: none"> (株)総設工業 ☎ 28-8504 	<ul style="list-style-type: none"> 3～4か月児健診 (28年11月生) 受付午後1時～1時20分 (有)ミヤサカ管工 ☎ 22-9615 	<ul style="list-style-type: none"> (株)シンニチ設備 ☎ 22-1365
26	27	28	29	30
<ul style="list-style-type: none"> イマムラ脳神経外科クリニック ☎ 27-0019 アポロ歯科医院 ☎ 23-8100 アイビー薬局 ☎ 26-1670 岡谷酸素(株) ☎ 22-4931 	<ul style="list-style-type: none"> 育児相談・母乳相談 受付午前9時30分～11時 (有)丸竹下島商店 ☎ 22-2406 	<ul style="list-style-type: none"> 四種混合 (28年11月生) 28年2月に3回目を終了した人を含む [西堀・長地地区以外] 十和設備(株) ☎ 24-0182 	<ul style="list-style-type: none"> 9～10か月児健診 (28年5月生) 受付午後1時～1時20分 (有)三善工業 ☎ 23-3446 	<ul style="list-style-type: none"> 日本脳炎 (26年2月生:2回目(全地区) 28年3月に2回目を終了した [西堀・長地地区]) (株)林鉄工設備 ☎ 23-3197
		<ul style="list-style-type: none"> 水道建設(株) ☎ 23-2662 	<ul style="list-style-type: none"> 旭設備(株) ☎ 23-3764 	