

「ひきこもり家族教室」を開催します

ひきこもりの人のご家族は、「どのように接してよいかわからない…」 「いつまで続くのか…」 など、多くの悩みを抱えています。ひきこもりの知識や家族の対応の工夫について学んでみませんか。

日時…7月6日(木)・8月2日(水) 午後1時30分～4時(全2回)

場所…諏訪合同庁舎(諏訪市上川)

対象…義務教育終了から39歳までのひきこもり状態の人の家族で、両日参加できる人

※ひきこもり当事者はご参加いただけません。

参加無料

講師…長野県精神保健福祉センター職員

申込み…6月29日(木)までに電話にてお申し込みください。受付時に状況をお聞きします。

※ひきこもりとは「学校や仕事といった外部との交流を避け、6か月以上にわたって家庭にとどまり続けている状態」を指します。買い物など他者と直接的な交流を持たない外出が可能な人もいます。

申込み・問合せ●諏訪保健福祉事務所 健康づくり支援課 ☎57-2927

【食育講演会】

6月は食育月間 毎月19日は食育の日
「食育の環^わを広げよう!

食で育む心とからだ

健康で楽しく、いきいきとした生活を送るために、自分や身近な人の「食」や地域の「食」について学び、食育の環を広げてみませんか?

日時…6月23日(金)

午後2時30分～3時40分
(受付:2時～)

**事前申し込み
不要**

場所…市役所9階 大会議室

講師…松本大学

人間健康学部健康栄養学科
学科長 廣田 直子さん



問合せ●健康推進課(内線1181)

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2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。第2クールの受講者を募集しますので、6月23日(金)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…8月1日(火)～11月10日(金)の、原則として火・木・金曜日
※教室の前に、運動負荷試験があります(7月上旬に1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

講師…やまびこスケートの森 職員 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、実費がかかる場合があります。

申込み締切…6月23日(金)

※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。

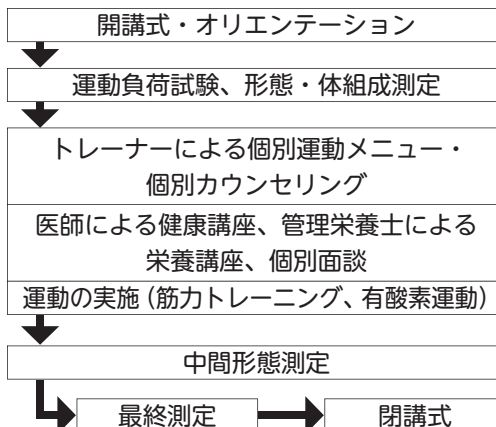
※医師によるメディカルチェックの結果、事故防止のため、受講を取り止めていただく場合があります。この際、受講料は返金しますが、スポーツ保険料は返金できませんのでご了承ください。

※原則として、特定健診や人間ドックを、積極的に受けていただきます。

※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】



申込み・問合せ●医療保険課(内線1189)

行政

仲間

環境

健康

健康ひと回メロ

No.476

歯周病と 全身の病気との関連について

「歯周病」という病
名を、みなさんどこか
で一度は聞いたことがあるのではない
でしょうか。歯周病とは、口のなかの
歯周病菌によって引き起こされる、文
字どおり歯の周りの病気です。

2001年に「世界で最も蔓延してい
る病気」として、ギネスブックにも認
定され、ごく軽度な症状を含めると
日本人の約8割が罹患しているとされ
ています。

口のなかの症状だけであれば、特に
危険だとは感じないかもしれませんが、
最近の研究により、歯周病と全
身のさまざまな病気との関連性が高
いことがわかってきました。歯周病が
進行すると歯が抜けるだけではなく、
心臓病、糖尿病、早産や低体重児の
出産などのリスクを高めるほか、肺炎、
骨粗鬆症、認知症などとの関連が指
摘されています。増殖した歯周病原
菌や、歯周病によって放出される炎症
性サイトカインが取り込まれること
で、全身にさまざまな害を及ぼすので
す。

近年、長野県でも塩尻市や松本市
において、健康診断の際の全身データ

と歯科検診のデー
タを比較して、関
連性を分析する大
規模調査が信州大
学で行われ、近いうちに分析結果が
公表されるそうです。



初期の歯周病は、はつきりとした自
覚症状がなく、歯科医療機関での検
査を受けないと正確な診断を行うこ
とができません。歯周病の予防で勘
違いしやすいのが、歯の表面だけを磨
いてピカピカにしていれば大丈夫、と
思われていることです。歯周病の予防
は、歯間ブラシやデンタルフロスを用
いた、歯と歯茎の間、歯と歯の間の
きれいにし、毎日のセルフケアが基
本です。しかし、どんなに歯をしっか
り磨いていても、どうしても磨ききれ
ない部分があります。そのような磨
き残しからできる歯石は、歯科医院
で取ってもらう以外方法がないため、
定期的な受診が重要となってきます。
「自分は大丈夫」と慢心せず、ぜひ、
かかりつけ歯科を持ち、定期的な歯
科医院への受診を心がけましょう。

(岡谷下諏訪歯科医師会)

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月下旬に発送しました。

実施期間…6月1日(木)～10月31日(火) 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
	たんぱく質の代謝	尿酸 痛風発作の危険度
尿検査	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25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。

※8月27日、10月1日、11月26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1189)

問合せ●国保の特定健診制度については…医療保険課(内線1189)、健診の内容については…健康推進課(内線1184)

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

募集

行政改革審議会 委員募集

市では、健全財政を堅持するための行政財政基盤の構築に向けて、「岡谷市行政財政改革3か年集中プラン」(平成30年度終了)を推進しています。プランの進行管理などに携わる委員を、市民のみなさんから募集します。

募集人数…若干名

任期…8月1日～平成31年7月31日(2年間)

応募資格…市内在住または在勤の人で、ほかの審議会などの委員や、市の特別職および常勤の一般職員、議員でない人

応募方法…応募申込書に必要事項を記入し、「これからの市のまちづくり」に求めることをテーマにした小論文(400字詰め原稿用紙2枚以内)を添えて、企画課窓口に持参または郵送してください。Eメールでも受け付けます。

募集期限…7月14日(金)必着

応募先…

郵送の場合…〒394-8510
岡谷市幸町8番1号 岡谷市役所企画課 行政改革推進担当

Eメール: kikaku@city.okaya.lg.jp

※応募申込書は企画課、3支所、駅前出張所でお渡ししています。ホームページからもダウンロードできます。

問合せ ● 企画課(内線1526)

スポーツ

学校体育施設予約調整会議

日時(7月分)…

6月18日(日) 小学校…午後7時～

中学校…午後7時30分～

場所…市民総合体育館第1会議室

※必ず「学校体育施設開放利用団体登録通知書」とボールペンをお持ちください。

問合せ ●

市民総合体育館 ☎22-8800

第11回岡谷市民綱引大会

参加者募集

日時…7月9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・混合・男子6人制・女子6人制)

申込み締切…6月29日(木)

※詳細はお問い合わせください。

申込み・問合せ ● 市民総合体育館内

(公財)岡谷市体育協会 ☎22-8850

(平日午前10時～午後5時)

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・小中学生…4000円

一般…5000円

申込み…一般は、6月1日(木)午前9

時より、幼児・小中学生は同日午後

5時より、市民総合体育館窓口にて

受け付けます(電話申込み不可・先

着順。幼児・小中学生は1回の申込

みにつき2名まで)。受講料を添え

て申し込んでください。

【幼児・小中学生】

◎第2期HIP-HOPダンス教室

期間…7月3日～9月25日

毎回月曜日(計10回)

時間…午後4時～4時45分(年少)～

午後4時45分～5時45分(小学生)

場所…市民総合体育館

定員…各20名

◎第2期フットサル教室

期間…7月4日～9月26日

毎回火曜日(計10回)

時間…午後4時30分～5時30分

(年少～小学2年生)

午後5時30分～6時30分

(小学3年生～6年生)

場所…市民総合体育館

定員…各20名

◎第2期こどもスポーツ教室

期間…7月4日～9月26日

毎回火曜日(計10回)

時間…午後5時～6時

対象…年長～小学6年生

場所…市民総合体育館 定員…20名

◎第2期サッカー教室

期間…7月5日～9月27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期卓球教室(小学生)

期間…7月5日～9月27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期野球教室(小学生)

期間…7月7日～9月29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 バドミントン教室
期間…7月7日～9月15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 ミニバス教室(小学生)
期間…7月7日～9月15日
毎回金曜日(計10回)
時間…①午後6時30分～7時30分
②午後7時30分～8時30分
場所…岡谷田中小体育館
定員…各40名
- 【一般】※託児は1歳児～(定員あり)
◎第2期 脂肪燃焼
エアロビクス教室(託児つき)
期間…7月3日～9月25日
毎回月曜日(計10回)
時間…午前10時～11時
場所…市民総合体育館 定員…30名
- ◎第2期 ダンスエアロ&
腹筋MAX教室(託児つき)
期間…7月3日～9月25日
毎回月曜日(計10回)
時間…午前11時～正午
場所…市民総合体育館 定員…30名

- ◎第2期 ZUMBA教室(託児つき)
期間…7月4日～9月26日
毎回火曜日(計10回)
7月7日～9月22日
毎回金曜日(計10回)
時間…午前11時～正午
場所…市民総合体育館
定員…各30名
- ◎第2期 バレトン教室(託児つき)
期間…7月4日～9月26日
毎回火曜日(計10回)
時間…午前10時～11時
場所…市民総合体育館 定員…30名
- ◎第2期 エクササイズ教室
(託児つき)
期間…7月5日～9月27日
毎回水曜日(計10回)
時間…午前10時～11時
場所…市民総合体育館 定員…20名
- ◎第2期 ピラティス教室(託児つき)
期間…7月7日～9月22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
- ◎第2期
スリムキックボクシング教室
期間…7月7日～9月22日
毎回金曜日(計10回)
時間…午後7時～8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) ☎2218800

おしらせ

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1265)

はかりの「集合場所検査」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
入したはかりは、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16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21日(水)～23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 ☎2117000

農業シンポジウムのアンケ ート結果が市ホームページに 掲載されています

2月11日の農業シンポジウムで実施
したアンケート内での質問・回答を、
ホームページに掲載しています。ホ
ームページを見られない人は、お問い
合わせください。

問合せ●農林水産課(内線1489)

6月は「赤十字活動資金 増強運動月間」

日本赤十字社は災害時の救護活動
をはじめ、救急法などの講習会の普及
や地域赤十字奉仕団・青少年赤十字
活動など地域に根ざした活動を行って
います。これらの活動は、活動資金に
よって支えられています。日赤岡谷市
地区では、6月を「赤十字活動資金増
強運動月間」とし、活動資金を募集し
ます。多くのみなさんのご支援・ご協
力をお願いします。

問合せ●日赤岡谷市地区事務局

(社会福祉課内 内線1251)