



◎ 40～74歳の国保加入者のみなさん ◎
 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!

- ・国保加入の健診対象者のみなさんに、受診券などの入った封筒を5月下旬に発送しました。
- ・封筒のなかの案内をご覧ください、事前に医療機関に予約をして受診してください。
- ・封筒を紛失した場合は、再発行いたしますので、ご連絡ください。

10月31日(火)まで 自己負担金なし! 無料です!

日曜日健診のご案内(無料)

「平日は仕事で、健診に行かれない」、「どこで健診を受けようか悩んでしまう」というみなさん、日曜日健診をご利用ください。

日時…10月1日(日)

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…電話にて希望の時間をご予約ください。
 (100名の定員になり次第締め切り)



申込み・問合せ●医療保険課(内線1189)

全国健康保険協会(協会けんぽ)長野支部の特定健診(被扶養者)対象者のみなさんも…

左記の日曜日健診を、午後1時から3時まで受けられます(定員50名)。ご予約ください。また、希望する人は、自費で貧血、心電図、眼底、前立腺がんの検査が追加できます。

申込み・問合せ●長野県健康づくり事業団
 ☎0120-106969

糖尿病教室の開催について(参加無料)

生活習慣病である糖尿病について、市民のみなさんに、専門医をはじめとする専門家が、糖尿病の病状、合併症、治療方法などについて最新の情報を提供する糖尿病教室を開催します。

参加は無料で、どなたでも、1回だけの参加も可能です。お気軽にどうぞ。

場所…岡谷市民病院 3階大会議室

開催日	時間	内容
2017年 9月20日(水)	午後2時～3時 ※毎月第3水曜日	糖尿病について・薬物療法について
10月18日(水)		食事療法について・糖尿病の検査について
11月15日(水)		運動療法について・糖尿病性腎症について
12月20日(水)		糖尿病性網膜症について・日常生活について
2018年 1月17日(水)		歯周病について・糖尿病足病変について

問合せ●岡谷市民病院(内科外来) ☎23-8000

“お互いさまの助け合い”の輪を
 広げていきませんか?

ねこまぬ大使養成教室

受講者募集!

高齢になっても、住み慣れた地域で自立した生活が送れるよう、「地域づくり」の一端を担う地域のサポーター＝「ねこまぬ大使」を養成します。地域のために何かしたい、役に立ちたいけれど、何ができるのか、何から始めたらいいのかわからない…、そう思っている人も多いのではないのでしょうか。この講座で、介護や福祉、介護予防の知識を学び、地域で役立てませんか?!

期間…9月21日～12月21日 座学:隔週木曜日(全7回) 現地実習:希望者のみ

時間…午後6時30分～8時30分

場所…岡谷市保健センター 1階研修室

定員…20名(定員になり次第締め切り)

申込み…9月1日(金)～11日(月)まで、電話または窓口で受付。

- 参加無料
- 終了後、ねこまぬ大使登録証発行



内容
 認知症、口の健康、栄養、いきいき百歳体操など
 ※現地実習の詳細はお問い合わせください。

申込み・問合せ●介護福祉課(内線1274)

行政

仲間

環境

健康

健康ひと回メモ

No.479

お薬手帳



東日本大震災時に多くの避難者が今まで服用していたお薬を必要としていました。患者さんたちは、自分の飲んでいた薬の正確な名前を憶えている人は少なく、お薬の特定にはとても困難な状況でした。しかし、お薬手帳を持っていた患者さんは服用中のお薬、病気がすぐにわかり、適正なお薬を処方することができました。そしてお薬手帳の有用性が注目されました。

お薬手帳は、病院などで処方されたお薬の名前や飲む量、回数、飲み方、注意することを記録するための手帳です。医師や薬剤師がこれを見ることによりお薬の飲み合わせや、薬の重複などのリスクを減らすことができます。病院や薬局でシールや印刷した紙、手書きなどによりお薬手帳に処方されたお薬の情報が記入されています。

たお薬の情報が記入されています。お薬手帳の入手はお近くの保険薬局（処方せんを渡して調剤してもらえ薬局）にご相談ください。また、

ご自身でお薬手帳をお作りになってもかまいません。

お薬手帳で注意すること

- ① お薬手帳は毎回、病院、歯科医院、薬局に行った時には医師、薬剤師にお見せください。
 - ② 市販のお薬やサプリメントを購入して服用した場合は、ご自身でお薬手帳に記入してください。
 - ③ 旅行先で具合が悪くなることもありますので、旅行に行かれる時もお持ちください。
 - ④ いくつかの病院に行かれる場合にはそれぞれの病院ごとにお薬手帳を作らず、1つのお薬手帳にまとめてください。
 - ⑤ お薬の処方内容が毎回同じでも記入してください。処方内容が変わらないこともとても大切な情報です。
 - ⑥ 自分のアレルギー歴、以前飲んで副作用が出た薬名なども書いておくといいでしょ。
- また、このほかにも自己流に活用してもかまいません。たとえば病院、歯科医院、薬局に行ったときに聞きたいことや、インフルエンザの予防注射をした日付、検査値、血圧を測ったらそれをご自身で記入してもいいです。

(薬剤師会)

こどものくに 0123 9・10月のイベント

♣ ママのヨーガ講座(9月4日(月)より申込み開始)

日時…10月4日(水) 午前10時～11時
対象…保護者 講師…鈴木かおりさん
持ち物…動ける服装(ジーパン不可)・ヨガマットorバスタオル・飲み物

託児あり

♣ リフレッシュ講座(9月4日(月)より申込み開始)

エアロビクスとストレッチでリフレッシュ!
日時…10月16日(月) 午前10時～11時
対象…保護者 講師…杉浦敦子さん
持ち物…動きやすい服装・汗拭きタオル・飲み物・シューズ

託児あり

♣ みんなで食べようここにこ家族(パパ編) (9月14日(木)より申込み開始)

ママとお子さんがこどものくにで遊んでいる間に、パパが簡単おやつを作り、いっしょに食べます。
日時…10月14日(土) 午前10時～正午
対象…家族(岡谷市在住の人優先)
講師…こどものくに栄養士
持ち物…三角巾・エプロン・材料費(300円)

申込み…午前9時30分より、こどものくに窓口にて受付(電話でも受け付けます)

※ヨーガ講座とリフレッシュ講座はどちらか一方に申込み

こどものくにへ遊びに行こう!

利用できる人…0歳～3歳までの子どもとその保護者。
兄弟は就学前の子どもまで一緒に入館できます。
利用料…利用者登録200円(年度更新となります。)

楽しい行事を毎月実施! 申し込み不要です。

9月 1日(金)	リズム運動遊び	午前11時～
7日(木)	双子のおしゃべり会	午前10時30分～
13日(水)	食べるのだいすき!	午前11時～
14日(木)	つくっちゃおう	午前11時～
22日(金)	ベビーマッサージと ワンポイントアドバイス	午前10時30分～
	おおきなおはなしたまご	午前11時～
25日(月)	ぺったんこの日	1日中いつでも
27日(水)	子育て相談(要予約)	午前10時30分～
28日(木)	もぐもぐ相談	午前10時30分～

申込み・問合せ ● こどものくに ☎24-8403

接種
時間／午後1時～2時10分（1時30分から診察開始）
所／保健センター
物／母子健康手帳・予防票

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）
聴力・視力検査をおこなってください。

炎に関するお問い合わせは — 健康推進課（内線 1191）まで

金	土
1	2
(株)林鉄工設備 ☎ 23-3197	(株)イワナミ ☎ 22-2222
7	8
旭設備(株) ☎ 23-3764	(株)アイテック ☎ 23-8500
4	15
松澤工業(株)岡谷支店 ☎ 27-7642	信和設備(株) ☎ 22-3302
1	22
岡谷酸素(株) ☎ 22-4931	平林医院 ☎ 22-3952 南信堂歯科医院 ☎ 22-3341 やまびこ薬局 ☎ 21-2144 有丸竹下島商店 ☎ 22-2406
8	29
離乳食教室(ばくばく教室) (28年9月～10月生) 受付午前9時30分～9時50分 有)ミヤサカ管工 ☎ 22-9615	(株)シンニチ設備 ☎ 22-1365

●各種相談日● 岡谷市役所 ☎ 23-4811

行政相談	13日(水) 午前9時～正午 庁舎202会議室
無料法律相談 [予約制]	19日(火) 午後1時～5時 問合せ：社会福祉課（内線1254） 相談員：北川和彦 弁護士 ※10月分予約：9月20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]	20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] 13日(水)・27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]	15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]	19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)	19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	13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			

妊娠5～7か月の「パパ・ママ教室」受講申込み受付中

3回目 ▶ 9月8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
※10月13日(金) から新しいクールが始まります。



女性のための健康相談 [予約制]

9月13日(水) 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

9月

September

-  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。
- 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
- ◆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>◎国民健康保険税 第6期</p> <p>納期限…10月2日(月)</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>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 生後3か月以上 中学生以下</p> <p>諏訪市四賀 2299-1 ☎ 54-4699</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</p> <p>面接希望は 事前にお電話ください。</p>	
3	4	5	6		
<p>釜口医院 ☎ 22-2089</p> <p>土田歯科医院 ☎ 28-3001</p> <p>マツモトキョシ・岡谷天竜町店 ☎ 24-1801</p> <p>株オスガ設備 ☎ 27-6622</p>	<p>岡谷酸素(株) ☎ 22-4931</p>	<p>BCG (29年1月6日～4月5日生)</p> <p>(有)丸竹下島商店 ☎ 22-2406</p>	<p>1歳6か月児健診 (28年2月生) 受付午後1時～1時20分</p> <p>十和設備(株) ☎ 24-0182</p>	<p>日本脳炎 (26年8月生:1回目(全地区) 28年9月に2回目を終了した (西堀・長地地区))</p> <p>2歳児にこここ教室 (27年8月生) 受付午前9時15分～9時30分</p> <p>水道建設(株) ☎ 23-2662</p>	
10	11	12	13	14	
<p>林眼科医院 ☎ 28-6596</p> <p>なわ歯科医院 ☎ 26-0648</p> <p>御子柴薬局 ☎ 27-7056</p> <p>杉村設備(株) ☎ 27-8632</p>	<p>育児相談・母乳相談 受付午前9時30分～11時</p> <p>(有)ミヤサカ管工 ☎ 22-9615</p>	<p>四種混合 (29年5月生) 28年8月に3回目を終了した 人を含む (西堀・長地地区)</p> <p>(株)シンニチ設備 ☎ 22-1365</p>	<p>3歳児健診 (26年8月生) 受付午後1時～1時20分</p> <p>(株)浜パイピング ☎ 23-6885</p>	<p>いきいきママ応援講座 (29年1月～2月生) 受付午前9時30分～10時</p> <p>(株)上條電設工業 ☎ 23-5330</p>	
17	18	19	20	21	
<p>今井整形外科 ☎ 28-9933</p> <p>牛山医院歯科 ☎ 22-6422</p> <p>ウエルシア薬局 ☎ 26-2512</p> <p>(株)総設工業 ☎ 28-8504</p>	<p>諏訪共立病院 ☎ 28-2012</p> <p>小松歯科医院 ☎ 27-8226</p> <p>ひまわり薬局 ☎ 26-7226</p> <p>(有)三善工業 ☎ 23-3446</p>	<p>(株)林鉄工設備 ☎ 23-3197</p>	<p>3～4か月児健診 (29年5月生) 受付午後1時～1時20分</p> <p>(株)イワナミ ☎ 22-2222</p>	<p>日本脳炎 (26年8月生:2回目(全地区) 28年9月に2回目を終了した (西堀・長地地区))</p> <p>(株)オスガ設備 ☎ 27-6622</p>	
24	25	26	27	28	
<p>市瀬医院 ☎ 26-1717</p> <p>スマイル歯科医院 ☎ 24-0315</p> <p>かえで薬局 ☎ 26-1929</p> <p>十和設備(株) ☎ 24-0182</p>	<p>育児相談・母乳相談 受付午前9時30分～11時</p> <p>水道建設(株) ☎ 23-2662</p>	<p>四種混合 (29年5月生) 28年8月に3回目を終了した 人を含む (西堀・長地地区以外)</p> <p>旭設備(株) ☎ 23-3764</p>	<p>9～10か月児健診 (28年11月生) 受付午後1時～1時20分</p> <p>(株)アイテック ☎ 23-8500</p>	<p>杉村設備(株) ☎ 27-8632</p>	