

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3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3クールの受講者を募集しますので、11月9日(木)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…11月24日(金)～3月22日(木)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、実費がかかる場合があります。

申込み締切…11月9日(木)

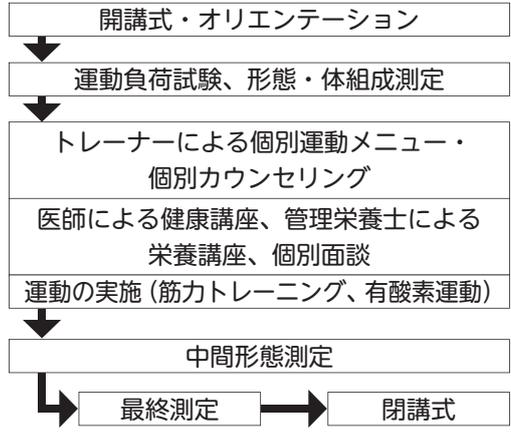
※受講料およびスポーツ保険料は、開講式当日に集金します。

※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

不妊治療・不育治療に要した医療費の一部を助成しています

市では、不妊治療を受けている夫婦に対し、治療費の一部を助成する事業を実施しています。保険適用内の不妊治療・人工授精などを対象とする「一般不妊治療費助成事業」と、体外受精・顕微授精と不育症治療を対象とする「特定不妊治療及び不育治療費助成事業」の2つの制度があります。

【対象(次のすべてに該当する人)】

- ① 法律上の婚姻をしている夫婦
- ② 夫婦で申請日の1年以上前から岡谷市に住所がある
- ③ 市税を滞納していない
- ④ 公的医療保険に加入している
- ⑤ 妻の年齢が43歳未満
- ⑥ 夫婦の合計所得が730万円未満

【助成の内容・金額】

◆一般不妊治療費助成事業

- 治療に要した費用の2分の1以内(限度額：5万円/年間)

- 助成回数は同じ年度内に1回
- 助成年限は、初回申請年度から連続する3年度まで

◆特定不妊治療及び不育治療費助成事業

- 県が実施する特定不妊治療支援事業および不育症治療支援事業の利用者に対し、治療に要した費用から県補助分を差引いた額の2分の1以内
- 1回当たり5万円まで(1年度あたり合計20万円以内)
- 助成回数は、県助成事業に規定されている回数

☆必ず、治療費が発生した年度の3月末日までに申請してください。
☆申請には、事前に対象要件の確認が必要です。申請方法など詳しくは、市ホームページをご覧ください。健康推進課までお問い合わせください。

問合せ●健康推進課(内線1184)

がん検診は受診しましたか？

胃がん・大腸がん・肺がん(X線)検診の、申し込み締め切りは11月30日(木)です。受診を希望する人は、早めに申し込みましょう。

問合せ●健康推進課(内線1183)

健康ひと目玉

No.481

睡眠時無呼吸症候群とマウスピース

睡眠時無呼吸症候群 (Sleep Apnea Syndrome) とは、睡眠時に呼吸が止まってしまう病気のことで、英語の頭文字をとってSAS「サス」ともいわれます。ご家族や知り合いに、睡眠時にいびきがうるさく、一時的に呼吸が止まっているという人がいらっしやいませんか。本人の自覚症状として、日中の眠気や起床時の頭痛などが認められ、放っておくと運転事故や労働災害の原因にもなります。医学的には、10秒以上の呼吸停止を無呼吸とよび、無呼吸が一晚の睡眠(約7時間)に30回以上ある人、または無呼吸が1時間に5回以上ある人を、「睡眠時無呼吸症候群」とよびます。成人男性の約3〜7%、女性の約2〜5%にみられるといわれています。

SASは大別して2つの種類に分けられます。脳の信号異常が原因で呼吸機能が不具合を起こす、中枢性睡眠時無呼吸症候群(CSAS)と、空気の通り道である上気道が狭くなるのが原因の、閉塞性睡眠時無呼吸症候群(OSAS)があります。SASの大半がこのOSASです。

肥満が原因の場合は減量を行います。効果的な治療に必要な10kg単位の減量は現実的に難しいため、経鼻的持続陽圧呼吸療法(continuous positive airway pressure: CPAP)がよく行われます。これは、マスクを介して送気機械で持続的に空気を送ることで、狭くなっている気道を広げる治療法ですが、機械やマスクが場所を取り、持ち運びも大変です。

そのほかの治療法として、あまり知られてはいませんが、歯科医院で作製した、治療用マウスピースを治療に使うことができます。本人用に作製した上と下のマウスピースを、下あごを少し前に出した状態で固定することにより、気道を広げるというものです。マウスピース自体は小さなものなので、移動先への持ち運びも楽で、保険適用もされています(保険適用のためには、まず内科でOSASの診断を受けることが必要)。

自分は睡眠時無呼吸症候群かもしれないけど、治療はしたいけれど、場所をとる機械が嫌だという人は、かかりつけの内科(呼吸器科)の先生から、お近くの歯科医院や口腔外科への紹介を相談してみたいかがでしょうか。(岡谷下諏訪歯科医師会)



OSASの原因には肥満が深くかかわっていますが、扁桃肥大、舌が大きいことや、鼻炎・鼻中隔湾曲といった鼻の病気も原因となります。また、骨格的にあごが小さいことも原因となります。

行政

仲間

環境

健康

〈発達障がい講演会〉

発達が気になる子を育てた親の本音 ～発達障がいの子どもの持つ母親・父親の立場から～

発達が気になる子どもを育てた父親・母親が、どのように子どもと向き合ってきたのか、保育園・学校生活で工夫したところや大変だったこと、保育士や教師との関わり方など、体験に基づいたお話しです。

第1部では母親の、第2部では父親の立場からのお話しを聞くことができます。

多くのみなさんの参加をお待ちしています。

期日…11月26日(日)
時間…午後1時30分～(1時開場)
場所…諏訪湖ハイツ 大会議室

内容:第1部「母親の立場から」
講師…花石 多希子さん
第2部「父親の立場から」
講師…新保 文彦さん

※託児を希望する人は、11月17日(金)までに申し込んでください。



花石多希子さん…長男(現在・高校1年生)が3歳の時に発達障がいと診断される。子どもの発達に気になる親の会「こもれび」主宰。日常生活を赤裸々に書いたブログ「しまりーの、ボーダー日記」が信毎ホームページ大賞2008特別賞を受賞。長野市民新聞にて子育て凸凹日記を連載中



新保文彦さん…長野県自閉症協会・JD Dネットワークながの代表、JDDnet 専門委員、NPO法人 未来の風 療育センター-らいふ・みらい 理事 ほか 自閉症で知的障がいの子どもの持つ父親として、親の会活動と、平成25年度からは長野県発達障がいサポート・マネージャーとして活動中。また、産業カウンセラーとして学校や企業への支援も行っている。

託児あり

入場無料

申込み・問合せ●子ども課(内線1265)

各種相談
 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・予診票

乳幼児健診等
 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：
 パスタオル・ファーストブック申込書（9～10か月児健診のみ）
 1歳児にここに教室：歯ブラシ・コップ・タオル
 2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てください。

相談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
<p>今井内科胃腸科クリニック ☎ 24-8688</p> <p>三井歯科医院 ☎ 23-8427</p> <p>矢崎薬局 ☎ 23-7125</p> <p>杉村設備(株) ☎ 27-8632</p>	<p>(有)ミヤサカ管工 ☎ 22-9615</p>
9	10
<p>(株)総設工業 ☎ 28-8504</p>	<p>(有)三善工業 ☎ 23-3446</p>
6	17
<p>離乳食教室（ばくばく教室） （28年11月～12月生） 受付午前9時30分～9時50分</p> <p>十和設備(株) ☎ 24-0182</p>	<p>水道建設(株) ☎ 23-2662</p>
3	24
<p>(株)浜パイピング ☎ 23-6885</p>	<p>(株)上條電設工業 ☎ 23-5330</p>

●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(長地支所)
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：木嶋日出夫 弁護士 ※12月分予約：11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
巡回労働相談 （勤労青少年ホーム）	15日(水) 午後0時30分～3時30分 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

◎国民健康保険税 第8期

納期限…11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

2回目▶11月10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



女性のための健康相談 [予約制]

11月8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

11月
November

-  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
- ◆ **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>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>		<p>1</p> <p>● 1歳6か月児健診 (28年4月生) 受付午後1時～1時20分</p> <p>● 旭設備(株) ☎ 23-3764</p>	<p>● 日本脳炎 (26年10月生:1回目[全地] 28年11月に2回目を終了し [西堀・長地地区])</p> <p>● 2歳児にここ教室 (27年10月生) 受付午前9時15分～9時</p> <p>● (株)アイテック ☎ 23-8500</p>
<p>5</p> <p>● 市瀬医院 ☎ 26-1717</p> <p>● アポロ歯科医院 ☎ 23-8100</p> <p>● かえで薬局 ☎ 26-1929</p> <p>● (株)シンニチ設備 ☎ 22-1365</p>	<p>6</p> <p>● (株)浜パイピング ☎ 23-6885</p>	<p>7</p> <p>● BCG (29年3月8日～6月7日生)</p> <p>● (株)上條電設工業 ☎ 23-5330</p>	<p>8</p> <p>● 3歳児健診 (26年10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>● いきいきママ応援講座 (29年3月～4月生) 受付午前9時30分～10時</p> <p>● 信和設備(株) ☎ 22-3302</p>
<p>12</p> <p>● 山田外科医院 ☎ 22-2382</p> <p>● 三輪歯科医院 ☎ 27-3084</p> <p>● 山一小口薬局 ☎ 23-2206</p> <p>● (株)林鉄工設備 ☎ 23-3197</p>	<p>13</p> <p>● 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>14</p> <p>● 四種混合 (29年7月生) 28年10月に3回目を終了した 人を含む [西堀・長地地区]</p> <p>● (株)オスガ設備 ☎ 27-6622</p>	<p>15</p> <p>● 3～4か月児健診 (29年7月生) 受付午後1時～1時20分</p> <p>● 岡谷酸素(株) ☎ 22-4931</p>	<p>16</p> <p>● 日本脳炎 (26年10月生:2回目[全地] 28年11月に2回目を終了し [西堀・長地地区])</p> <p>● (有)丸竹下島商店 ☎ 22-2406</p>
<p>19</p> <p>● サツマ外科医院 ☎ 22-5180</p> <p>● 下島歯科医院 ☎ 28-0333</p> <p>● アイン岡谷薬局 ☎ 23-2808</p> <p>● 旭設備(株) ☎ 23-3764</p>	<p>20</p> <p>● (株)アイテック ☎ 23-8500</p>	<p>21</p> <p>● 四種混合 (29年7月生) 28年10月に3回目を終了した 人を含む [西堀・長地地区以外]</p> <p>● 杉村設備(株) ☎ 27-8632</p>	<p>22</p> <p>● 9～10か月児健診 (29年1月生) 受付午後1時～1時20分</p> <p>● (有)ミヤサカ管工 ☎ 22-9615</p>	<p>23</p> <p>● 諏訪共立病院 ☎ 28-2012</p> <p>● 溝口歯科診療所 ☎ 27-3838</p> <p>● ひまわり薬局 ☎ 26-7226</p> <p>● (株)シンニチ設備 ☎ 22-1365</p>
<p>26</p> <p>● 林内科・循環器科クリニック ☎ 26-8100</p> <p>● 山田歯科医院 ☎ 22-2131</p> <p>● 御子柴薬局 ☎ 27-7056</p> <p>● 松澤工業(株)岡谷支店 ☎ 27-7642</p>	<p>27</p> <p>● 育児相談・母乳相談 受付午前9時30分～11時</p> <p>● 信和設備(株) ☎ 22-3302</p>	<p>28</p> <p>● (株)総設工業 ☎ 28-8504</p>	<p>29</p> <p>● (有)三善工業 ☎ 23-3446</p>	<p>30</p> <p>● (株)林鉄工設備 ☎ 23-3197</p>