

国民健康保険被保険者のみなさんへ 国保の被保険者証が新しくなります

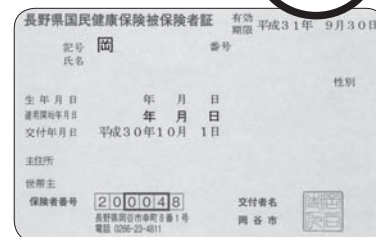
10月から新しい被保険者証(一般:うぐいす色、退職:オレンジ色)に変わります。9月中旬に、世帯主あてに簡易書留にて郵送しましたので、確認のうえ、10月からは新しい被保険者証をお使いください。

※今までの被保険者証は、9月30日(日)まで使用できます。

※国保以外の医療保険に変更した場合は、必ず国保被保険者証の返却と手続きをお願いします。

※4月からの新国保制度の施行に伴い、被保険者証に「長野県」の文字が入ります。表記が変わりますが、今まで同様に使用できます。

新
一般



問合せ●医療保険課(内線1186・1189)

◎ 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!

10月31日(水)まで

自己負担金は無料!

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月下旬に発送してあります。封筒内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、再発行しますので、ご連絡ください。

日曜日健診のご案内(無料)

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

日時…11月4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。定員になり次第締め切ります。

※11月25日(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)

10月の図書館情報

☆ちいさなおはなしの森(乳幼児向け)

日時…10月16日(火) 午前11時～(30分程度)

☆おはなしの森園児・小学生向け

日時…10月6日・13日・20日の土曜日 午前11時～(20分程度)

☆第30回としよかん子ども読書まつり

期日…10月27日(土)・28日(日)

内容…絵本の読み聞かせ、人形劇、楽しい工作など

※会場はいつでも2階会議室です。

◎10月の休館日…1日・9日・15日・22日・26日・29日

今月のテーマブック「宇宙までとんでいけ」☆

10月21日(毎月第3日曜日)は「うち読でエ」読の日



問合せ●岡谷図書館 ☎22-2031

35～39歳のみなさん、基本健診を受けましょう

年に1度の健康診査! ぜひこの機会に受診しましょう。

対象…平成31年3月31日までに35歳から39歳になる市民

※職場などで受診機会のある人、医療機関などで受診済みの人を除く

日時…11月25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(市役所横)

健診の内容…問診・身長体重計測・尿検査・血圧測定・医師の診察・腹囲測定・血液検査

※糖尿病・高脂血症・高血圧性疾患などが発見できます。

一部負担金…1,600円(当日支払い)

申込み…10月31日(水)までに、電話にて希望の時間をご予約ください。期限前でも、定員(50名)になり次第締め切ります。

【一部負担金の免除について】(要申請)

市民税非課税世帯の人は、無料券を発行しますので、印鑑を持参のうえ、11月22日(木)までに健康推進課窓口で申請してください。

申込み・問合せ●健康推進課(内線1183)

健康ひと回メモ

No.492

「フレイル」ってなに？

最近、「フレイル」という言葉をよく耳にするようになりました。「フレイル」は、海外で使われて

いる「Frailty（フレイルティ、虚弱・脆弱）」の略語です。フレイルは「加齢とともに心身の活力（運動機能や認知機能）が低下し、複数の慢性疾患の併存などの影響もあり、生活機能が障害され、心身の脆弱性が出現した状態であるが、一方で適切な介入・支援により、生活機能の維持向上が可能な状態像」と定義されています。つまり「健康な状態」と「日常生活でサポートが必要な介護状態」の中間を意味します。多くの人は、フレイルを経て要介護状態へ進むと考えられています。

「フレイル」の原因

フレイルは、①加齢に伴う活動量の低下と社会交流機会の減少②身体機能の低下③筋肉量・筋力の低下（サルコペニア）④認知機能の低下⑤易疲労性や活力の低下⑥呼吸器・心血管疾患などの慢性的な疾患⑦体重減少⑧低栄養などの加齢に伴う心身の変化と社会的、環境的な要因が合わさること

の要因は関係し合いながらそれぞれが進行し、「フレイル」状態も進行していきます。

「フレイル」の評価

かんたんな評価基準を下に表にしました。3つ以上該当する場合はフレイル、1、2つの場合はフレイル前段階、いずれにも該当しない場合は健康と判断されます。

「フレイル」の予防

要介護状態にならないよう、フレイルになることや進行を予防する必要があります。フレイルの進行には、「慢性的な低栄養」と「筋肉量・筋力の低下」、「持病」の関与が大きいといわれています。

【バランスの良い食事】

・1日の適切なエネルギー量の食事を1日3回に分けて摂る

・主食、主菜（肉・魚・卵・大豆製品）、副菜（野菜・キノコ・海藻類）、牛乳・乳製品、果物をバランスよく摂る

・筋肉の素となるタンパク質と、骨を強くするカルシウムを含む食品を積極的に摂る

【適切な運動】

・十分な水分を摂る
高齢者であっても運動することで筋力が維持されます。運動は個人

に合った

ものから

始めるこ

とが大切

です。ベッ

ドで足の

運動を行

うことか

ら始め、

いすに座

る・立ち

上がるを

繰り返し

たり、歩

行距離を徐々に延ばしていくように運動強度を調整します。筋力が低下している状態で、いきなり立ち上がったたり、無理に歩こうとすると転倒や骨折を起こす危険があるので気をつけてください。

【持病のコントロール】
糖尿病や高血圧、腎臓病、心臓病、呼吸器疾患、整形外科的疾患などがある場合には、まず持病のコントロールをすることが大切です。持病の治療がうまくいっていないとフレイルを悪化させてしまう危険性もあります。主治医とよく相談して治療をすすめてください。「フレイル」を予防し心も体も元気にすごしましょう。

（岡谷医師会）

フレイル評価基準（国立長寿医療研究センター 一部改変）

項目	内容
体重減少	6か月間で2～3kg以上の（意図しない）体重減少がある
倦怠感	わけもなく疲れたような感じがする（ここ2週間）
活動量	軽い運動・体操（農作業）や定期的な運動・スポーツをしていない
握力	利き手で男性26kg未満、女性18kg未満の場合
歩行速度	いつもの速度で歩いて5mに5秒以上かかる

高齢者のみなさん、インフルエンザ予防接種が始まります

予防接種をすることにより発症を抑え、また発症時の症状を軽減することができます。

【個別通知はしませんのでご注意ください】

対象…①65歳以上で接種を希望する人

②60歳以上65歳未満で、心臓・腎臓・呼吸器またはヒト免疫不全ウイルスによる免疫の機能に障がいのある人（法に定める人）で、接種を希望する人

※接種日に上記の年齢を迎えていること

実施期間…10月15日（月）～12月25日（火）（休診日を除く）

接種方法…必ず事前に医療機関に電話などで予約し、接種を受けてください。

接種時の持ち物…保険証、自己負担金または無料券

※予診票は実施医療機関にあります。

自己負担金…1,000円

※市民税非課税世帯に属する人は無料。事前に健康推進課へ印鑑を持参し、無料券の発行を申請してください。

接種後に無料券の発行はできませんのでご注意ください。

※生活保護世帯に属する①の人は、社会福祉課から事前に無料券を送付します。②の人はご相談ください。

☆実施医療機関や、市外で接種を希望する場合など、詳しくはお問い合わせください。

☆ワクチンが不足したときは、接種できない場合もあります。

問合せ●健康推進課（内線1182）

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・予診票

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・ファーストブック申込書（9～10 か月児健診のみ）
歳児にここに教室：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。

談に関するお問い合わせは — 健康推進課（内線 1191）まで

金		土	
4	5	6	
岡谷酸素(株) ☎ 22-4931		(有)丸竹下島商店 ☎ 22-2406	
1	12	13	
(有)ミヤサカ管工 ☎ 22-9615		(株)シンニチ設備 ☎ 22-1365	
8	19	20	
(有)三善工業 ☎ 23-3446		(株)林鉄工設備 ☎ 23-3197	
5	26	27	
離乳食教室 〈ごっくん教室〉 (30年5月～6月生) 受付午前9時30分～10時		旭設備(株) ☎ 23-3764	
水道建設(株) ☎ 23-2662			

◎市県民税 第3期

◎国民健康保険税 第7期

納期限…10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）

●各種相談日● 岡谷市役所 ☎ 23-4811

行政相談	10日(水)午前9時～正午 巡回相談(川岸支所)
無料法律相談 [予約制]	16日(火)午後1時～5時 問合せ：社会福祉課（内線 1254） 相談員：松村文夫 弁護士 ※11月分予約：10月17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 1277）
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
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] 10日(水)・24日(水)午後1時～7時(1人50分) 会場：諏訪湖ハイツ1階 ☎ 24-2206
巡回労働相談 (勤労青少年ホーム)	3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]	16日(火)午前10時～午後3時50分(1人約50分) 問合せ：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)	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

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

1回目▶10月12日(金) 午後1時30分～3時
歯科指導、妊娠中の栄養など

—*—

女性のための健康相談 [予約制]

10月10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

10月

October

-  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
保険証を必ずお持ちください。午前中の診療となります。
- 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
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 生後 3 か月以上 中学生以下 諏訪市四賀 2299-1 ☎ 54-4699	1	2	3	4
	 (有)三善工業 ☎ 23-3446	 BCG (30年4月生)  (株)林鉄工設備 ☎ 23-3197	 1 歳 6 か月児健診 (29年3月生) 受付午後1時～1時20分  (株)イワナミ ☎ 22-2222	 日本脳炎 (27年9月生:1回目) 29年10月までに2回目を終了し  2 歳児にこにこ教室 (28年9月生) 受付午前9時15分～9時30分  (株)オスガ設備 ☎ 27-6622
7	8	9	10	11
 春山眼科医院 ☎ 21-2525  三輪歯科医院 ☎ 27-3084  アイン岡谷薬局 ☎ 23-2808  十和設備(株) ☎ 24-0182	 諏訪共立病院 ☎ 28-2012  下島歯科医院 ☎ 28-0333  ひまわり薬局 ☎ 26-7226  水道建設(株) ☎ 23-2662	 育児相談・母乳相談 受付午前9時30分～11時  旭設備(株) ☎ 23-3764	 3 歳児健診 (27年9月生) 受付午後1時～1時20分  (株)アイテック ☎ 23-8500	 杉村設備(株) ☎ 27-8632
14	15	16	17	18
 牛山医院 ☎ 78-1192  山岡歯科医院 ☎ 22-2472  マツモトキョシ・レイクウォーク岡谷店 ☎ 21-1080  (株)浜パイピング ☎ 23-6885	 (株)上條電設工業 ☎ 23-5330	 四種混合 (生後3ヵ月から) 29年9月までに3回目を終了した人を含む 〔西堀・長地地区〕  松澤工業(株)岡谷支店 ☎ 27-7642	 3～4 か月児健診 (30年6月生) 受付午後1時～1時20分  信和設備(株) ☎ 22-3302	 日本脳炎 (27年9月生:2回目) 29年10月までに2回目を終了し  (株)総設工業 ☎ 28-8504
21	22	23	24	25
 諏訪皮膚科クリニック ☎ 27-5388  山田歯科医院 ☎ 22-2131  盛栄堂小池薬局 ☎ 28-6473  (株)イワナミ ☎ 22-2222	 育児相談・母乳相談 受付午前9時30分～11時  (株)オスガ設備 ☎ 27-6622	 四種混合 (生後3ヵ月から) 29年9月までに3回目を終了した人を含む 〔西堀・長地地区以外〕  岡谷酸素(株) ☎ 22-4931	 9～10 か月児健診 (29年12月生) 受付午後1時～1時20分  (有)丸竹下島商店 ☎ 22-2406	 十和設備(株) ☎ 24-0182
28	29	30	31	
 つるみね共立診療所 ☎ 22-6680  前川歯科医院 ☎ 22-3871  高市薬局 ☎ 22-0781  (株)アイテック ☎ 23-8500	 杉村設備(株) ☎ 27-8632	 (有)ミヤサカ管工 ☎ 22-9615	 (株)シンニチ設備 ☎ 22-1365	健康相談・栄養相談 歯科相談（月～金曜日） 午前8時30分 ～午後5時15分 面接希望は 事前にお電話ください。