

平成30年度 介護予防講演会



「私たちの街で最期まで」

～看取りを支える在宅医療と介護～

講師…医療法人 アスミス 太田 秀樹さん

奈良県奈良市生まれ。医学博士。現在「機能強化型在宅療養支援診療所」にて、24時間×365日の在宅ケアサービスを展開。

期日…12月22日(土)

時間…午後1時30分～3時(1時開場)

場所…カノラホール 小ホール

主催…岡谷市地域包括支援センター

共催…岡谷市ケアマネジメント研究部会

人生の終わりが近づいた時、どのように過ごしたいですか？住み慣れた地域で、自分らしく生活を送ることができるよう、「看取り」や「在宅医療」についてお話しいただきます。どなたでも参加できます。ぜひ、お越しください。

参加無料  
申込み不要

手話通訳  
要約筆記あり

問合せ●介護福祉課(内線1276)・☎23-2336(直通)

行政

仲間

環境

健康

◎◎◎◎◎◎◎ ◎ お酒はおいしく楽しく飲みましょう ◎◎◎◎◎◎◎◎



年末年始はお酒を飲む機会の多い時期です。適度な飲酒は善玉コレステロールを増やし、動脈硬化を防ぐ効果があるといわれていますが、飲みすぎると胃腸や肝臓ばかりでなく、糖尿病、脂質異常、痛風などの生活習慣病を引き起こします。また、毎日飲んでいると酒量が増えてアルコール依存症のリスクを高めるため、ストレス発散のお酒や寝酒は避けましょう。

〈一日の飲酒量の目安〉 ※1日平均純アルコール量約20g程度



アルコール度数15度  
日本酒180ml(1合)



アルコール度数5度  
ビール500ml(中びん1本)



アルコール度数25度  
焼酎110ml(0.6合)

※女性や高齢者はアルコール分解速度が遅いため、飲酒量を控えることをおすすめします。  
(厚生労働省「健康日本21」より)

〈体に負担をかけない飲み方をしましょう〉

- 休肝日は週に連続して2日
- 就寝2時間前までに切り上げる
- お酒と交互に水やお茶を飲む
- 強いお酒は割って飲む
- つまみを食べながら飲む



※脂っこいものや味の濃いものはなるべく避ける

問合せ●健康推進課(内線1193)

12月の図書館情報

絵本の読み聞かせ、語り、紙芝居、パネルシアターなどのおはなし会を定期的に行っています。おはなしの世界をいっしょに楽しみましょう♪

☆ちいさなおはなしの森(乳幼児向け)

日時：12月18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：12月1日・8日・15日の土曜日

午前11時～(20分程度)

☆日曜日のちいさなおはなしの森(乳幼児向け)

日時：12月9日(日) 午前11時～(30分程度)

☆クリスマス特集おはなしの森

日時：12月22日(土) 午後1時30分～(50分程度)

内容：クリスマスの絵本の読み聞かせなど

※会場はいつでも2階会議室です。

◎12月の休館日：3日・10日・17日・25日・

28日～31日

今月のテーマブック「クリスマス」

◆パディントンのクリスマス

マイケル・ボンドさく／R・W・アリーエ

木坂涼やく／理論社

もつすべクリスマスです。デ

パートでわくわくのイベントが

あることを知り、ブラウン家の

みんなとでかけることにしまし

た。どんな一日になるのかな？



12月16日(毎月第3日曜日)は

「しあわせでH」読の日

問合せ●岡谷図書館 ☎22-20331

# 健康ひと回メモ

No.494

## 乳がん検診を受けましょう!!

先進国のなかで乳がん死亡率が増えているのは日本だけです。欧米先進国の検診率は70%以上なのに、日本では2016年でもわずか44.9%(40〜69才)です。

④ 仰向けに寝て乳房を触って異常がないかチェック。  
以上の検診で何かおかしいと感じたら、乳腺外科か産婦人科を受診してください。

わが国の、2016年の女性の乳がん死亡者数は1万4000人を超え、女性のがん死亡者数全体の約9%を占めます。また、2014年の女性乳がん罹患数は7万6257例で、これは女性のがん罹患数全体の約20%にも上る大きな割合を占めます。

岡谷市では、30歳以上の人には年に1回の視触診+超音波の検診を、40歳以上の人には2年に1回のマンモグラフィ検診を行っています。自己検診の方法がわからない人は、市の乳がん検診の際に指導がありますので、まずは視触診+超音波を受けてみてください。

今や乳がんは11人に1人がかかる身近な病気となりました。しかし、自分で発見できる唯一のがんでもあります。発見には月1回の自己検診が有効です。月経終了1週間後(閉経している人は自分で定期的に)、以下の方法で自己検診してみてください。

日本人の乳がんは、外国と比べて比較的若年者が多いといわれています。そこで疑われるのは「遺伝性乳がん卵巣がん症候群(HBOC)」とよばれる、BRCA遺伝子の変異による乳がん・卵巣がんをはじめとするがんになりやすい遺伝性の病気です。常染色体優性遺伝形式で、がん全体の7〜10%を占め、海外では卵巣がんの15%にBRCA遺伝子の変異を認めたという報告もあります。男性でも乳がんや前立腺がんのリスクがあります。

- 男性で、乳がんを発症した人がいる。
- 乳がんを発症した人が、3人以上いる。
- トリプルネガティブ乳がんといわれた人がいる。
- BRCA遺伝子の変異が確認された人がいる。

以上の質問に1つでも該当すれば、あなたは「遺伝性乳がん卵巣がん症候群」である可能性が一般より高いと思われます。該当した場合や心配があるときは、早期発見できるよう20歳代からの自己検診と超音波の検査が有効です。

- ① 両手を頭の後ろで組み、乳房の色や形をよく見る。
- ② 乳房やわきの下を4本の指で「の」の字を書くように触れる。
- ③ 乳頭を軽くつまんで異常分泌があるか、以下の項目にチェックを入れる

自分かHBOCの可能性があるかは、以下の項目にチェックを入れ

て調べられます。

「かんたんチェック」

母方、父方それぞれの家系について、あなた自身を含めたご家族のなかで該当する人がいたら、□にチェックを入れてください。

□ 40歳未満で乳がんを発症した人がいる。

□ 年齢を問わず卵巣がん(卵管がん・腹膜がん含む)の人がいる。

□ ひとり、時期を問わず原発性乳がんを2個以上発症した人がいる。

□ 男性で、乳がんを発症した人がいる。

□ 乳がんを発症した人が、3人以上いる。

□ トリプルネガティブ乳がんといわれた人がいる。

□ BRCA遺伝子の変異が確認された人がいる。

以上の質問に1つでも該当すれば、あなたは「遺伝性乳がん卵巣がん症候群」である可能性が一般より高いと思われます。該当した場合や心配があるときは、早期発見できるよう20歳代からの自己検診と超音波の検査が有効です。

(医師会)

## 高齢者のインフルエンザ予防接種の実施期間を、1月31日(木)まで延長します!

対象…①65歳以上(昭和28年12月25日以前生まれ)で接種を希望する人

※昭和28年12月26日以降に生まれた人は、今回の期間延長の対象にはなりませんので、ご注意ください。

②60歳~64歳(昭和28年12月26日から昭和33年12月25日までの生まれ)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があるとして厚生労働省令で定める人で、接種を希望する人(身体障害者手帳1級相当)

接種方法…必ず事前に希望する医療機関に電話などで予約し、接種を受けてください(休診日を除く)。

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済みです。②の人はご相談ください。

接種時の持ち物…保険証、自己負担金または無料券  
☆ワクチンの不足により、接種できない場合もあります。  
☆詳しくはお問い合わせください。

問合せ●健康推進課(内線1182)

- 相談
- 乳幼児健診
- 予防接種
- 子育て学習

|  |   |
|--|---|
| <p style="font-size: 2em; font-weight: bold;">金</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 5px;"> <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<br/>毎日 午後7時～9時</p> <p>■診療科目<br/>小児科 生後3か月以上<br/>中学生以下</p> <p>諏訪市四賀 2299-1<br/>☎ 54-4699</p> </div> <p style="font-size: 2em; font-weight: bold;">1</p> | <p style="font-size: 2em; font-weight: bold;">土</p> <p style="font-size: 2em; font-weight: bold;">7</p> <p style="font-size: 2em; font-weight: bold;">8</p> <p style="font-size: 2em; font-weight: bold;">14</p> <p style="font-size: 2em; font-weight: bold;">15</p> <p style="font-size: 2em; font-weight: bold;">21</p> <p style="font-size: 2em; font-weight: bold;">22</p> <p style="font-size: 2em; font-weight: bold;">28</p> <p style="font-size: 2em; font-weight: bold;">29</p> |
| <p> 水道建設(株)<br/>☎ 23-2662</p> <p> 株浜パイピング<br/>☎ 23-6885</p> <p> 株イワナミ<br/>☎ 22-2222</p> <p> 株アイテック<br/>☎ 23-8500</p> <p> 信和設備(株)<br/>☎ 22-3302</p>   | <p> 株上條電設工業<br/>☎ 23-5330</p> <p> 株オスガ設備<br/>☎ 27-6622</p> <p> 株杉村設備(株)<br/>☎ 27-8632</p> <p> アポロ歯科医院<br/>☎ 23-8100</p> <p> 株総設工業<br/>☎ 28-8504</p>   |

## ●各種相談日● 岡谷市役所 ☎ 23-4811

|  |   |
|--|---|
| 行政相談                                     | 12日(水)午前9時～正午 巡回相談(長地支所)  |
| 無料法律相談<br>[予約制]                          | 18日(火)午後1時～5時<br>問合せ: 社会福祉課 (内線 1254)<br>相談員: 五味弘行 弁護士<br>※1月分予約: 12月19日(水)～受付開始<br>[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]               | 19日(水)午後1時～4時 司法書士が相談に応じます<br>問合せ: 介護福祉課 (内線 1277)  |
| ことばの教室<br>[予約制]                          | 月・水曜日 午前9時30分～午後2時30分<br>問合せ: 子ども課 (内線 1266)  |
| 家庭児童相談                                   | 月曜日～金曜日<br>午前9時～午後5時 子ども課<br>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<br>社会福祉課  |
| 生活困窮相談<br>(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<br>社会福祉課  |
| 子ども総合相談センター<br>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<br>教育総務課   |
| 子ども総合相談センター<br>分室                        | 一般相談 月～金曜日(祝日は除く)<br>午前8時30分～午後4時30分<br>※28日(金)は閉室<br>専門カウンセラー(臨床心理士)相談 [予約制]<br>12日(水)午後1時～7時(1人50分)<br>会場: 諏訪湖ハイツ1階 ☎ 24-2206 |
| 女性のための相談<br>[予約制]                        | 18日(火)午前10時～午後3時50分(1人約50分)<br>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<br>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<br>テクノプラザおかや ☎ 21-7000  |
| 特許・発明相談会<br>(産業財産権相談会)                   | 18日(火)午後1時～4時<br>テクノプラザおかや ☎ 21-7000  |
| ミニジョブカフェ [予約制]                           | 12日(水)午後1時～4時<br>会場: テクノプラザおかや<br>対象者: 40代前半までの人<br>問合せ: テクノプラザおかや ☎ 21-7000  |
| 農地相談<br>[予約制]                            | 月～金曜日 午前8時30分～午後5時15分<br>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<br>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<br>☎ 24-2290(内線3112)<br>(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 ▶ 12月14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

※1月11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]**

12月12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)



今月の納税

◎固定資産税・都市計画税 第3期  
◎国民健康保険税 第9期

納期限…12月25日(火)

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)



⊕ 休日急病当番医院

🏠 休日当番薬局

🦷 休日当番歯科医院

🔧 水道修理工当番店

日 月 火 水 木

●**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。

●**水道修理工当番店**  
 土・日・祝日を除き水道事業協同組合事務局でも受け付けます。  
 受付時間／午前9時～午後4時 ☎ 23-8511

◆**予防接種**  
 受付時間／午後1時～2時10分（1時30分から診察開始）  
 場 所／保健センター  
 持 ち 物／母子健康手帳・予診票

◆予防接種・乳幼児健診・子育て相談・健康相談に関するお問い合わせは — 健康推進課 23-6141（直通）まで

|   |  |   |   |  |
|---|--|---|---|--|
| 2   | 3  | 4   | 5   | 6  |
| ⊕ 祐愛病院<br>☎ 23-0222<br>🦷 さつき歯科医院<br>☎ 27-5858<br>🏠 しの調剤薬局<br>☎ 75-5993<br>🏢 旭設備(株)<br>☎ 23-3764             | 🏢 (株)アイテック<br>☎ 23-8500  | 🏠 BCG<br>(30年6月生)<br>🏢 (有)三善工業<br>🏢 杉村設備(株)<br>☎ 27-8632  | 🏠 1歳6か月児健診<br>(29年5月生)<br>受付午後1時～1時20分<br>🏢 (有)ミヤサカ管工<br>☎ 22-9615  | 🏠 日本脳炎<br>(27年11月生:1回目)<br>29年12月までに2回目を終了し<br>🏠 2歳児にここご教室<br>(28年11月生)<br>受付午前9時15分～9時30分<br>🏢 (株)シンニチ設備<br>☎ 22-1365 |
| 9   | 10   | 11  | 12  | 13   |
| ⊕ 諏訪共立病院<br>☎ 28-2012<br>🦷 たちばな歯科医院<br>☎ 22-1228<br>🏠 ひまわり薬局<br>☎ 26-7226<br>🏢 松澤工業(株)岡谷支店<br>☎ 27-7642     | 相 育児相談・母乳相談<br>受付午前9時30分～11時<br>🏢 信和設備(株)<br>☎ 22-3302   | 🏠 四種混合<br>(生後3か月から)<br>29年11月までに3回目を終了<br>した人を含む<br>(西堀・長地地区)<br>🏢 (株)総設工業<br>☎ 28-8504   | 🏠 3歳児健診<br>(27年11月生)<br>受付午後1時～1時20分<br>🏢 (有)三善工業<br>☎ 23-3446      | 🏢 (株)林鉄工設備<br>☎ 23-3197  |
| 16  | 17   | 18  | 19  | 20   |
| ⊕ 小口医院(耳鼻咽喉科)<br>☎ 22-3068<br>🦷 笠原歯科医院<br>☎ 22-2837<br>🏠 コスモファーマ岡谷薬局<br>☎ 78-8023<br>🏢 岡谷酸素(株)<br>☎ 22-4931 | 🏢 (有)丸竹下島商店<br>☎ 22-2406   | 🏠 四種混合<br>(生後3か月から)<br>29年11月までに3回目を終了<br>した人を含む<br>(西堀・長地地区以外)<br>🏢 十和設備(株)<br>☎ 24-0182   | 🏠 3～4か月児健診<br>(30年8月生)<br>受付午後1時～1時20分<br>🏢 水道建設(株)<br>☎ 23-2662    | 🏠 日本脳炎<br>(27年11月生:2回目)<br>29年12月までに2回目を終了し<br>🏢 旭設備(株)<br>☎ 23-3764   |
| 23  | 24   | 25  | 26  | 27   |
| ⊕ よねやま内科クリニック<br>☎ 22-8863<br>🦷 はつお歯科クリニック<br>☎ 23-8345<br>🏠 矢崎薬局<br>☎ 23-7125<br>🏢 (有)ミヤサカ管工<br>☎ 22-9615  | ⊕ 市瀬医院<br>☎ 26-1717<br>🦷 あさひ中央台歯科診療所<br>☎ 26-1414<br>🏠 かえで薬局<br>☎ 26-1929<br>🏢 (株)シンニチ設備<br>☎ 22-1365  | 相 育児相談・母乳相談<br>受付午前9時30分～11時<br>🏢 (株)浜パイピング<br>☎ 23-6885  | 🏠 9～10か月児健診<br>(30年2月生)<br>受付午後1時～1時20分<br>🏢 (株)上條電設工業<br>☎ 23-5330 | 🏠 離乳食教室(ごっくん教室)<br>(30年7月～8月生)<br>受付午前9時30分～10時<br>🏢 松澤工業(株)岡谷支店<br>☎ 27-7642  |
| 30  | 31   | ◆ <b>乳幼児健診等</b><br>場 所／保健センター<br>持 ち 物／母子健康手帳・おたずね用紙（全てに共通）<br>※ 3～4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）<br>※ 2歳児にここご教室:歯ブラシ・コップ・タオル<br>※ 3歳児健診:尿（配布済の検尿容器に採尿）<br>聴力・視力検査をおこなってきてください。 |   |  |
| ⊕ 牛山医院<br>☎ 78-1192<br>🦷 三輪歯科医院<br>☎ 27-3084<br>🏠 マツモトキョシレイクウォーク岡谷店<br>☎ 21-1080<br>🏢 (有)三善工業<br>☎ 23-3446  | ⊕ 林内科・循環器科クリニック<br>☎ 26-8100<br>⊕ 諏訪共立病院<br>☎ 28-2012<br>🦷 下島歯科医院<br>☎ 28-0333<br>🏠 御子柴薬局<br>☎ 27-7056<br>🏠 ひまわり薬局<br>☎ 26-7226<br>🏢 (株)林鉄工設備<br>☎ 23-3197 | 健康相談・栄養相談・<br>歯科相談（月～金曜日）<br>午前8時30分<br>～午後5時15分<br>面接希望は<br>事前にお電話ください。  |   |  |