

## 川岸公民館 生活講座「3Bレディース」共催

手軽で簡単!! 楽しくダンス!!

## 3B体操 無料体験講座

3つの「B」がつく用具：ボール (Ball)、ベル (Bell)、ベルター (Belter) を使って、音楽に合わせて楽しく体を動かしてみましょ。運動不足の解消、ストレス発散、ダイエットなど、目的に合わせて気軽にご参加ください。



ボール

ベル

ベルター

※1日のみの参加でもOK!

期日…6月7日・14日(毎週金曜日・全2回)

時間…午後7時30分～9時(毎回)

対象…市内に在住・在勤の女性

※親子、家族、友人などとの参加也大歓迎

定員…20名(先着順。定員になり次第締め切ります)

参加費…無料

講師…宮澤みな子さん、「3Bレディース」のみなさん

持ち物…運動のできる服装、室内シューズ、汗ふき用タオル、飲み物

申込み…5月27日(月) 午前8時30分から受付。窓口・電話にてお申し込みください。

申込み・問合せ●川岸公民館 ☎23-2200

## カルチャーセンター・「YOLOダンスサークル」

共催講座

## ♪♪♪ 楽しもうヒップホップダンス ♪♪♪

健康維持のための♪ストレッチ♪体幹トレーニング♪ステップの基本を学びます。活動している年齢層も幅広く、初心者でも気楽に参加できますよ。チャレンジしてみませんか!

期日…6月28日、7月5日・12日(毎週金曜日・全3回)

時間…午前11時～午後0時30分(毎回)

定員…15名(先着順。定員になり次第締め切ります)

受講料…1,000円

講師…河口紘子さん(ダンスラボラトリー松本教室講師)「YOLOダンスサークル」のみなさん

持ち物…飲み物、タオル、上ばき用スニーカー

申込み…6月3日(月) 午前10時から窓口にて受付。費用を添えてお申し込みください。4日(火)から電話による仮受付も行います。6月26日(水)締切。



申込み・問合せ●カルチャーセンター(生涯学習課)

☎24-8404

## 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)

## 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)

## 成人男性対象

## 風しんの抗体検査・予防接種が無料で受けられます

風しんの定期接種を受ける機会がなかった特定の年齢の男性を対象に、風しんの抗体検査を実施し、抗体検査の結果が基準値より低い人に予防接種を実施します。対象者には、市から個別にクーポン券を発送します。その券を実施医療機関に提示すると、抗体検査および予防接種が無料で受けられます。

対象…昭和37年4月2日から昭和54年4月1日までの間に生まれた男性

※今年度は、昭和47年4月2日から昭和54年4月1日までの間に生まれた男性が対象です。

実施期間…令和4年3月31日まで

## 【実施医療機関】

- ①国保加入者は、特定健診と同時に抗体検査を受けられますので、健診の申し込みの際に医療機関にお問い合わせください。
- ②会社などの健康診断や特定健診と同時に抗体検査を受けることもできますので、職場の健診担当にお問い合わせください。
- ③厚生労働省のホームページで公表されている、全国の風しん抗体検査実施医療機関でも受けられます。「風しんの追加的対策 厚生労働省」で検索してください。



問合せ●健康推進課(内線1177)

行政

仲間

環境

健康

# 健康ひと回メモ

No.500

## 顎関節症について

顎関節症とは、あ

ごの痛み（顎関節痛、

咀嚼筋痛）、口を開け

閉めしたときに鳴る

雑音（顎関節雑音）、口が開きにくい

（開口障害）がおもな症状です。そ

の中には、あごを動かす筋肉の痛み

をおもな症状とする咀嚼筋痛障害、

顎関節の痛みをおもな症状とする顎

関節痛障害、顎関節の中の関節円板

（顎関節の中にありクッションの役割

をしている組織）のずれが生じる顎

関節円板障害、顎関節の骨の形に

変化が生じる変形性顎関節症があ

ります。

「顎関節症」に該当する人は多数

にのぼります。ある調査では、日本

人全体の約15%が顎関節症に該当

し、とくに20代～30代の成人女性で

は30%を超えるという結果が出てい

ます。顎関節症は、「むし歯」、「歯

周病」に並ぶ第三の歯科疾患ともい

われ、学校の歯科検診にも取り入れ

られているほどです。

顎関節症の治療方法としては、

①原因となる生活習慣を改善する

ための「生活指導」として、あごへ

の負担を減らすため硬い食べもの

を避ける、頬杖をやめる、姿勢を

よくする、くいしばりをやめる、  
そして過度なストレスを避ける。

②マッサージやホットパック、低周波

治療やレーザー照射を含めた物理

療法と開口訓練、筋肉増強訓練

などの運動療法をまとめた「理学

療法」。

③消炎鎮痛剤を投与する「薬物療

法」。

④上あご、または下あごの全歯列を

覆うマウスピース装置を使った「ア

プライアンス療法」。睡眠時の歯

ぎしりや、くいしばったときの顎

関節部への負荷の軽減をします。

これらの治療でも症状がよくなり

ない場合は、関節内洗浄や手術によ

る骨削合などの「外科的療法」とな

ります。

一時的なあごや筋肉の痛みであれ

ば自然に治ることもあります。顎

関節症にはいろいろな病態が含まれ

ていることや、鑑別が必要なほかの

疾患がかくれていることもあるので、

放っておかずに、歯科医院を受診す

ることをお勧めします。症状がひど

くなるほど治療が困難になることも

あるため、異常を感じたら迷うこと

なく、かかりつけの歯科医院で相談

してみてください。（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(土)～10月31日(木) 自己負担金なし

対象者はだれでも「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 |
|      | 糖の代謝         | 空腹時血糖、HbA1c         |
|      | 肝機能          | AST、ALT、γ-GT        |
|      | 腎機能          | クレアチニン、eGFR         |
|      | 貧血           | 赤血球、色素量、ヘマトクリット     |
| 尿検査  | 尿酸           | 痛風発作の危険度            |
|      | 尿糖           | 糖尿病の危険度             |
|      | 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いたら、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、健診に行かれない」「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23日(日)

時間…午前8時30分～正午・午後1時～3時

定員…150名

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。

※9月29日、10月27日、11月24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●医療保険課(内線1186)

問合せ●国保の特定健診制度について…医療保険課(内線1186)・健診の内容について…健康推進課(内線1185)

相 相談 乳幼児健診  
 予防接種 子育て学習

金

土

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

(株)アイテック  
☎ 23-8500

松澤工業(株)岡谷支店  
☎ 27-7642

信和設備(株)  
☎ 22-3302

岡谷酸素(株)  
☎ 22-4931

(有)丸竹下島商店  
☎ 22-2406

(有)ミヤサカ管工  
☎ 22-9615

(株)シンニチ設備  
☎ 22-1365

離乳食教室〈ごっくん教室〉  
(31年1月～2月生)  
受付午前9時30分～10時

(有)三善工業  
☎ 23-3446

(株)林鉄工設備  
☎ 23-3197

◎市県民税 第 1 期

◎国民健康保険税 第 3 期

納期限…7月1日(月)

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                                         | 12日(水)午前9時～正午 庁舎 202 会議室                                                                                                 |
| 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: 松村文夫 弁護士<br>※7月分予約: 6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<br>をする場合があります] |
| 高齢者のための司法書士に<br>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<br>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>専門カウンセラー(臨床心理士)相談[予約制]<br>12日(水)・26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]<br>若年者の就職活動におけ<br>る疑問や悩みの相談   | 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

| 結婚<br>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<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 ▶ 6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

※7月12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]

予約受付時間(月)～(金) 午前8時30分～午後5時15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

| 日                                                                                                                                                    | 月                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 火                                                                                                                                                                                                                              | 水                                                                                                                        | 木                                                                                                                                       |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>●休日急病当番医院<br/>受付／原則午前9時～午後5時（午後は来院前に要電話連絡）<br/>※緊急時の医療問合せ<br/>休日・夜間緊急医療案内サービス 岡谷消防署 ☎ 22-0119</p> <p>●休日当番歯科医院<br/>保険証を必ずお持ちください。午前中の診療となります。</p> |                                                                                                                                                                                                                                                                                               | <p>●水道修理工番店<br/>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。<br/>受付時間／午前9時～午後4時 ☎ 23-8511</p> <p>◆予防接種<br/>受付時間／午後1時～2時10分（1時30分から診察開始）<br/>場 所／保健センター<br/>持 ち 物／母子健康手帳・予診票</p> <p>◆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</p> |                                                                                                                          |                                                                                                                                         |
| <p>2</p> <p>⊕ 小口医院（耳鼻咽喉科）<br/>☎ 22-3068</p> <p>☞ しんえい歯科クリニック<br/>☎ 27-7500</p> <p>☞ コスモファーマ岡谷薬局<br/>☎ 78-8023</p> <p>☞ 杉村設備(株)<br/>☎ 27-8632</p>     | <p>3</p> <p>☞ (有)ミヤサカ管工<br/>☎ 22-9615</p>                                                                                                                                                                                                                                                     | <p>4</p> <p>☞ BCG<br/>(30年12月生)</p> <p>☞ (株)シンニチ設備<br/>☎ 22-1365</p>                                                                                                                                                           | <p>5</p> <p>☞ 1歳6か月児健診<br/>(29年11月生)<br/>受付午後1時～1時20分</p> <p>☞ (株)浜パイピング<br/>☎ 23-6885</p>                               | <p>☞ 日本脳炎<br/>(28年5月生:1回目)<br/>30年6月までに2回目を終了し</p> <p>☞ 2歳児にこにこ教室<br/>(29年5月生)<br/>受付午前9時15分～9時30分</p> <p>☞ (株)上條電設工業<br/>☎ 23-5330</p> |
| <p>9</p> <p>⊕ 釜口医院<br/>☎ 22-2089</p> <p>☞ ホワイト歯科医院<br/>☎ 28-2635</p> <p>☞ マツモトキョシ・岡谷天竜町店<br/>☎ 24-1801</p> <p>☞ (株)総設工業<br/>☎ 28-8504</p>            | <p>10</p> <p>相 育児相談<br/>受付午前9時30分～11時</p> <p>☞ (有)三善工業<br/>☎ 23-3446</p>                                                                                                                                                                                                                      | <p>11</p> <p>☞ 四種混合<br/>(生後3か月から)<br/>30年5月までに3回目を終了<br/>した人を含む<br/>(西堀・長地地区)</p> <p>☞ (株)林鉄工設備<br/>☎ 23-3197</p>                                                                                                              | <p>12</p> <p>☞ 3歳児健診<br/>(28年5月生)<br/>受付午後1時～1時20分</p> <p>☞ (株)イワナミ<br/>☎ 22-2222</p> <p>☞ (株)オスガ設備<br/>☎ 27-6622</p>    | <p>15</p>                                                                                                                               |
| <p>16</p> <p>⊕ よねやま内科クリニック<br/>☎ 22-8863</p> <p>☞ 前川歯科医院<br/>☎ 22-3871</p> <p>☞ 矢崎薬局<br/>☎ 23-7125</p> <p>☞ 十和設備(株)<br/>☎ 24-0182</p>                | <p>17</p> <p>☞ 水道建設(株)<br/>☎ 23-2662</p>                                                                                                                                                                                                                                                      | <p>18</p> <p>四種混合<br/>(生後3か月から)<br/>30年5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)</p> <p>☞ 旭設備(株)<br/>☎ 23-3764</p>                                                                                                                | <p>19</p> <p>☞ 3～4か月児健診<br/>(31年2月生)<br/>受付午後1時～1時20分</p> <p>☞ (株)アイテック<br/>☎ 23-8500</p> <p>☞ 杉村設備(株)<br/>☎ 27-8632</p> | <p>22</p>                                                                                                                               |
| <p>23</p> <p>⊕ 林眼科医院<br/>☎ 28-6596</p> <p>☞ ララ歯科医院<br/>☎ 21-1555</p> <p>☞ 御子柴薬局<br/>☎ 27-7056</p> <p>☞ (株)浜パイピング<br/>☎ 23-6885</p>                   | <p>24</p> <p>相 育児相談<br/>受付午前9時30分～11時</p> <p>☞ (株)上條電設工業<br/>☎ 23-5330</p>                                                                                                                                                                                                                    | <p>25</p> <p>☞ 松澤工業(株)岡谷支店<br/>☎ 27-7642</p>                                                                                                                                                                                   | <p>26</p> <p>☞ 9～10か月児健診<br/>(30年8月生)<br/>受付午後1時～1時20分</p> <p>☞ 信和設備(株)<br/>☎ 22-3302</p> <p>☞ (株)総設工業<br/>☎ 28-8504</p> | <p>29</p>                                                                                                                               |
| <p>30</p> <p>⊕ 諏訪共立病院<br/>☎ 28-2012</p> <p>☞ 三井歯科医院<br/>☎ 23-8427</p> <p>☞ ひまわり薬局<br/>☎ 26-7226</p> <p>☞ (株)イワナミ<br/>☎ 22-2222</p>                   | <p>健康相談・栄養相談・<br/>歯科相談（月～金曜日）</p> <p>午前8時30分<br/>～午後5時15分</p> <p>面接希望は<br/>事前にお電話ください。</p> <p>◆乳幼児健診等<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歳児にこにこ教室: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。</p> |                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                          |                                                                                                                                         |