

運動療法教室『3週間でカラダ改善講座』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、国保被保険者対象の「運動療法教室」を、やまびこスケートの森に委託して開催しています。短期間の講座(3週間全9回)を9月に開講します。運動したいみなさん、この機会にぜひご参加ください。

対象…岡谷市国保の被保険者で、特定健康診査などの結果、または、医療機関などでの血液検査の結果を持っていて、下記の3回の講座すべてに参加できる人。

期日…9月5日(木)・12日(木)・26日(木)

時間…午後7時～8時30分

※このほかに9月5日～26日の期間中に6回、施設を自由な時間に利用し復習トレーニングを実施。

場所…やまびこスケートの森トレーニングセンター



定員…10名(応募多数の場合は抽選)

受講料…1,500円(初回の講座の前にお支払いください)

内容…全身をほぐすストレッチ体験、脂肪を燃やす有酸素運動、代謝を上げる筋トレ体験、体組成測定、集団運動・食事指導あり

申込み締切…8月29日(木)

※講座の詳細や見学希望などは、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。

申込み・問合せ●医療保険課(内線1186)

おいしく食べてヘルスアップ教室 ちょっとした“コツ”で体が変わる!? 楽しく学んでみませんか!

すぐに取り組める“体にやさしい食生活”のポイントや“健康料理のコツ”を、栄養士がわかりやすくご紹介♪ 食の知識や料理のレパートリーが広がります。

時間…午前9時30分～午後0時30分(受付:9時15分～)

場所…岡谷市保健センター 2階(集団指導室・栄養指導室)

対象…市内在住の人

定員…20名(先着順。定員を超えた場合は初参加者を優先)

持ち物…エプロン・三角巾・筆記用具

参加費…2,000円(4回分。1回目に集金)

託児あり

申込み…電話でお申し込みください。

※託児申し込み多数の場合はお受けできないこともあります。
※講座を修了すると、地域で食を通じた健康づくりを推進する食生活改善推進協議会へ入会もできます。

- ◆塩分管理に便利な食塩1g計測スプーン&ドレッシングレシピをプレゼント
- ◆家庭の味噌汁の塩分濃度測定あり
- ◆歯科衛生士の口腔ケアも学べる

期日	内容
9月10日(火)	「“食べ方”を変えると“からだ”が変わる!?” ～知って納得!私のからだ 血糖値をじょうずにコントロールするヒケツ～ 《調理実習》低カロリーで満足!! 料理
9月26日(木)	「ムリなくおいしく減る脂生活」 ～これならできる!! 血液サラサラ食事の工夫～ 《調理実習》体にやさしいヘルシーごはん
10月10日(木)	「ほんの少しの工夫で減塩に!!」 ～わが家の味付けは良い加減!～ 《調理実習》適塩でおいしく食べる味付けの工夫
10月24日(木)	「バランスのとれた食事で 体の内側から健康に!!」 ～かしこく選んで、おいしく食べる ふるさとの味～ 《調理実習》郷土の食材を味わおう



申込み・問合せ●健康推進課(内線1181)



シルキーチャンネル

LCVデジタル11CH 地上デジタル放送中!

8月の番組表

問合せ●秘書広報課(内線1365)

放送内訳

朝5時から翌深夜2時まで、1時間プログラムを、21時間繰り返し放送しています。

※番組は変更になる可能性があります。詳しくは岡谷市ホームページでご確認ください。

放送番組(8月1日～31日)

- 岡谷市イベント情報
- みんなで踊ろう!! 岡谷踊り
- 市役所のおしごと

みんなで踊ろう!! 岡谷踊り

【特別番組】

諏訪地域食育フォーラム

「信州諏訪の食でつながる、人づくり・地域づくり」

(午前10時～・午後3時～・午後7時～)

市役所のおしごと



健康ひと回メモ

No.502

ストレートネックについて

『ストレートネック』という言葉葉を、最近耳にしませんか？

このごろ『頭痛・めまい』などを訴えて外来受診される患者さん

を診ていると、原因がストレートネックという人が増えています。患者さんの層も、子どもから高齢者までと広い層にわたっています。

本来、首の骨は重たい頭部の衝撃を吸収するために、前方に凸の湾曲（30〜40度程）があります。頭部はボーリングの球ほどの重量があるので、頭が前に突き出ると頸椎の前弯カーブが損なわれ、頸部がストレートになります。これがストレートネックです。頭の重さがダイレクトに首や肩周りへの負荷となるわけです。

この状態が続くと、肩こりだけでなく、首こりによる頭痛、眼精疲労、めまいなどが起こってきます。さらに、この状態が進行すると、首の神経を傷め、手足のしびれをひき起こすことがあります。

長時間うつむいた姿勢でパソコンを操作するなどのデスクワークは、ストレートネックの大きな原因です。そもそも同じ姿勢を1時間以上続けることは、身体によくありません。なかでもいちばんの原因といわれているのが「スマホ操作」です。そのため『スマホ首』ともいわれています。そのほか、車を毎日運転する、座って読書するなど、長時間、前かがみやうつむいている姿勢を続けている生活習慣のある人は、ストレートネックになりやすいです。

このような姿勢は、視線が下向きになるので猫背となり、顔とあごが前へ突き出すようなかたちになります。長時間筋肉が動かないため、緊張した筋肉に頸椎が前へ引っ張られてしまい、徐々にストレートネックになつていきます。

ストレートネックを判別するかんたんな方法は、以下の2つです。

その1：その場で上を向いてみましょう。上を向くことがやりづらい場合は、ストレートネックの疑いがあります。（手のしびれ症状のある人は、神経を傷めるので、首を反らす運動は避けてください）

その2：壁を背にして「気をつけ」の姿勢をしてみましよう。後頭部、肩甲骨、お尻、かかとの4か所がとくに意識しなくても自然と壁に着けば、頸椎は正常な状態です。後頭部が壁に着かなかつたり、意識的に首を後ろに倒さないと着かない場合は、ストレートネックの可能性が非常に高いといえます。

治療はケースバイケースで、運動療法、器具を使って首を牽引、整体・マッサージ、電気治療などさまざまな方法がありますが、コレという決め手はありません。なかには数週間で改善することもありますが、もともと長い時間がかかって形成されたものですから、短期間で元には戻らないのです。

一度形成されるとかんとんには治らないので、ストレートネックにならないように予防するのが第一です。

（岡谷市医師会）

行政

仲間

環境

健康

岡谷市民病院 糖尿病教室

どなたでもご参加いただけます。

参加無料

場所…岡谷市民病院 3階 大会議室

時間…午後2時～3時15分

申込み不要

期 日	内 容	講 師
8月27日 (火)	薬は高い?怖い?面倒くさい? 教えて! 検査結果の見方	薬剤師 検査技師
9月24日 (火)	ズボラでもできる! 血糖値を 下げる運動	理学療法士
10月23日 (水)	食事を我慢しないで血糖値を 下げるには	管理栄養士
11月14日 (木)	なぜ、糖尿病のあの人が透析 になったか 決め手は予防! 合併症の話	糖尿病専門医 平松邦英 医師 糖尿病看護 認定看護師

問合せ●岡谷市民病院(透析室) ☎23-8000

岡谷市健康づくり栄養講演会

今日からおいしく健康に かるしおレシピで適塩生活

血圧が上がってきて困ったなあ…そんなあなたに!“かるしお”で有名な『国循』の管理栄養士の平野さんに、循環器疾患予防のための減塩の新しい考え方や適塩料理のコツを楽しく教えてもらいます。

日時…8月24日(土) 午後1時30分～3時30分(受付:1時～)

場所…カノラホール 小ホール

講師…国立循環器病研究センター

臨床栄養部栄養管理室長 平野 和保さん

“かるしお”
とは

国立循環器病研究センター(国循)が推奨する「塩をかるく使っておいさを引き出す」減塩の新しい考え方です。

♥食育展示・栄養相談コーナー

時間…午後1時～4時(小ホールロビー)

栄養士が相談に応じます。お気軽にどうぞ!



参加無料
申込み不要

健康ポイント対象事業



問合せ●健康推進課(内線1181)

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 持ち物／母子健康手帳・予約票

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。

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（内線 1191）まで

	金	土
1	2	3
<p>1歳6か月児健診 （H30年1月生） 受付午後1時～1時20分</p> <p>株総設工業 ☎ 28-8504</p>		<p>有三善工業 ☎ 23-3446</p>
8	9	10
<p>十和設備株 ☎ 24-0182</p>		<p>水道建設株 ☎ 23-2662</p>
5	16	17
<p>諏訪共立病院 ☎ 28-2012</p> <p>小松歯科クリニック ☎ 28-0008</p> <p>ひまわり薬局 ☎ 26-7226</p> <p>株浜パイピング ☎ 23-6885</p>		<p>株上條電設工業 ☎ 23-5330</p>
2	23	24
<p>株イワナミ ☎ 22-2222</p>		<p>株オスガ設備 ☎ 27-6622</p>
9	30	31
<p>離乳食教室（ごっくん教室） （31年3月～4月生） 受付午前9時30分～10時</p> <p>株アイテック ☎ 23-8500</p>		<p>株村設備株 ☎ 27-8632</p>

●各種相談日● 岡谷市役所 ☎ 23-4811

行政相談	今月はありません
無料法律相談 【予約制】	20日（火）午後1時～5時 問合せ：社会福祉課（内線1254） 相談員：齋藤泰史 弁護士 ※9月分予約：8月21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】	21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 ※13日（火）～16日（金）は閉室 専門カウンセラー（臨床心理士）相談【予約制】 28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・休日）【予約制】	ご希望に合わせて日程を調整いたします。 対象者：44歳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）	21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】	27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	20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	21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 諏訪湖ハイツ ☎ 24-2290（内線3112） （080-5143-3202）
	第1・3土曜日	午前10時～午後4時		
	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

2回目 ▶ 8月9日（金） 午後7時～8時30分
出産準備物品の説明、体づくり・安産のコツ等

—————*—————

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）



くらしのカレンダー

8月

August

-  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
場
- ◆乳幼児
場
持ち
※3
- ※2
- ※3
- ◆予防接種

今月の納税

◎市県民税 第2期
◎国民健康保険税 第5期
納期限...9月2日(月)

●問合せ●
税務課
(内線1135)

日	月	火	水	木
<p>【お知らせ】 岡谷市民病院は、8月15日(木)の外來診療を休診(5月大型連休の振替休日)とさせていただきます。 救急患者は通常通り受け入れいたします。 ご理解とご協力をお願いいたします。</p>		<p>諏訪地区小児夜間急病センター(年中無休)</p> <ul style="list-style-type: none"> ■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 <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 面接希望は 事前にお電話ください。</p>	<p> BCG (H31年2月生)</p> <p> 2歳児にここご教室 (H29年7月生) 受付午前9時15分~9時30分</p> <p> 信和設備(株) ☎ 22-3302</p>
4	5	6	7	8
<p> 山田外科医院 ☎ 22-2382</p> <p> 小口歯科第2クリニック ☎ 28-2883</p> <p> 山一小口薬局 ☎ 23-2206</p> <p> (株)林鉄工設備 ☎ 23-3197</p>	<p> 育児相談 受付午前9時30分~11時</p> <p> (株)イワナミ ☎ 22-2222</p>	<p> 日本脳炎 (H28年7月生:1回目) H30年8月までに2回目を終了した人</p> <p> (株)オスガ設備 ☎ 27-6622</p>	<p> 3歳児健診 (H28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> 四種混合 (生後3か月から) H30年7月までに3回目を終了した人を含む (西堀・長地地区)</p> <p> (有)丸竹下島商店 ☎ 22-2406</p>
11	12	13	14	15
<p> イマラ脳神経外科クリニック ☎ 27-0019</p> <p> 土田歯科医院 ☎ 28-3001</p> <p> アイビー薬局 ☎ 26-1670</p> <p> 旭設備(株) ☎ 23-3764</p>	<p> 春山眼科医院 ☎ 21-2525</p> <p> なわ歯科医院 ☎ 26-0648</p> <p> アイン岡谷薬局 ☎ 23-2808</p> <p> (株)アイテック ☎ 23-8500</p>	<p> 杉村設備(株) ☎ 27-8632</p>	<p> 信濃医療福祉センター(整形外科) ☎ 27-8414</p> <p> 浜歯科医院 ☎ 28-4649</p> <p> 土田薬局 ☎ 28-3232</p> <p> (有)ミヤサカ管工 ☎ 22-9615</p>	<p> 酒井医院 ☎ 22-2121</p> <p> 早出歯科医院 ☎ 28-0024</p> <p> 湖北堂薬局 ☎ 22-2325</p> <p> (株)シンニチ設備 ☎ 22-1365</p>
18	19	20	21	22
<p> サツマ外科医院 ☎ 22-5180</p> <p> はつお歯科クリニック ☎ 23-8345</p> <p> アイン岡谷薬局 ☎ 23-2808</p> <p> 松澤工業(株)岡谷支店 ☎ 27-7642</p>	<p> 信和設備(株) ☎ 22-3302</p>	<p> 四種混合 (生後3か月から) H30年7月までに3回目を終了した人を含む (西堀・長地地区以外)</p> <p> (株)総設工業 ☎ 28-8504</p>	<p> 3~4か月児健診 (H31年4月生) 受付午後1時~1時20分</p> <p> (有)三善工業 ☎ 23-3446</p>	<p> 日本脳炎 (H28年7月生:2回目) H30年8月までに2回目を終了した人を含む</p> <p> (株)林鉄工設備 ☎ 23-3197</p>
25	26	27	28	29
<p> 林内科・循環器科クリニック ☎ 26-8100</p> <p> スマイル歯科医院 ☎ 24-0315</p> <p> 御子柴薬局 ☎ 27-7056</p> <p> 岡谷酸素(株) ☎ 22-4931</p>	<p> 育児相談 受付午前9時30分~11時</p> <p> (有)丸竹下島商店 ☎ 22-2406</p>	<p> 十和設備(株) ☎ 24-0182</p>	<p> 9~10か月児健診 (H30年10月生) 受付午後1時~1時20分</p> <p> 水道建設(株) ☎ 23-2662</p>	<p> 旭設備(株) ☎ 23-3764</p>