

今月の保健日程

健康推進課
(内線1183・1184)

■乳幼児健康診査

区 分	期 日	該 当 児
3～4 か月児	19日(水) 26日(水)	14年2月生まれ
9～10か月児	18日(火) 25日(火)	13年8月生まれ

- ▷受 付…午後1時～2時
- ▷地区割…18、19日は今井、小井川、長地地区
25、26日は上記地区以外
- ▷持ち物…母子手帳、バスタオル、おたずね用紙

■すくすく学級〈離乳食の教室〉

- 〈前 期〉
- ▷日 時…28日(金) 午前9時50分集合
- ▷該当者…平成14年1月～2月生まれ
- ▷持ち物…母子手帳、タオル、赤ちゃん用スプーン
エプロン、三角巾

■パパ・ママ教室(参加目安一妊娠5～7か月位)

- 〈1回目〉
- ▷日 時…27日(木) 午後1時15分～3時30分
- ▷内 容…歯科検診、妊娠中の栄養、座談会など
- ▷持ち物…母子手帳、筆記用具、歯ブラシ、手鏡

■健康相談(一般の方を対象)

- ▷日 時…17日(月) 午前9時～11時30分

■歯科相談(一般の方を対象)

- ▷日 時…24日(月) 午前9時～11時30分

■育児相談

- ▷日 時…17日(月) 24日(月) ◎24日は母乳相談あり
午前9時30分～11時受付

※会場はいずれも保健センター

まちの保健室

◇ロマネット(健康相談)

- 日 時…21日(金) 午後1時～3時30分
- 場 所…2階休憩室

◇アピタ岡谷店(健康・食事・歯・育児等の相談)

- 日 時…28日(金) 午後1時～3時30分
- 場 所…1階西口フロア

介護保険Q&A



(質問)

介護保険のサービスは誰でも利用できますか。



(回答)

介護が必要な65歳以上の方で、申請をして認定を受けた方であれば、どなたでも利用できます。また、40歳以上64歳以下の方でも、老化が原因とされる15の特定疾病によって介護が必要になった時に、介護サービスが利用できます。64歳以下で、自分や家族の病気が特定疾病にあてはまるかどうかよくわからない場合は、主治医または介護福祉課にご相談ください。申請する時には医療保険証が必要になります。

※詳しくは、市介護福祉課(内線1281～1284)

FAX 28492

Eメール kaigo@city.okaya.nagano.jp

子育て中の お父さん お母さんへ

電話相談をご利用ください!

- 子どもと気が合わない ●子育てって、こんなはずではなかった ●子どもがかわいくない など
- 誰にも言えない、わかってもらえないと悩んでいる方
- どうか一人でかかえこまないで電話をしてください。
- あなたのプライバシーを守り、「CAPS・すわ」の電話相談員がお聞きします。

CAPS・すわ

(Child Abuse Prevention System・すわ)とは～

子どもの虐待に関心のある諏訪地方の医師・弁護士・保育士・看護師・保健婦・助産婦・児童福祉司・臨床心理士・主婦などが集まり、虐待防止のために活動している民間の団体です。

すわ子ども虐待電話相談

毎週土曜日 10時～14時まで(12月31日～1月3日休み)

☎ 26 0 1 5 1

◇問い合わせ…CAPS・すわ事務局 ☎ FAX 27 5 9 5 3

健康 ひと目メモ

No. 295

歯を大切に する意味



**歯は食物を噛む役割だけでは
ありません**

120年といわれる人間の寿命の3分の2にまで平均寿命が迫ってきたのに対して、永久歯は相変わらず早期に脱落しています。たとえ入れ歯で修復しても、噛む力は半減してしまい、不十分な噛み合わせで食物を摂取することを強いられます。歯は食物を噛む役割をするだけでなく、健康状態に大きく関与しているのです。

歯の耐久年数は120年

歯の耐久年数は人間の寿命と同じで、大切に扱えばおよそ120年は所有できるといわれています。現在、子どもの歯への予防意識は、数十年前と比較して、母親の関心も相まって、学校歯科保健の充実という形で高まってきました。学校における歯科健診をみても、むし歯の検出だけでなく、歯肉炎、歯列、噛み合わせや顎関節の状態をも診査しています。

最近、口の中の健康状態と子ども

の生活習慣や態度に関係があると学校関係者も注目してきました。子どものときに、歯の予防意識を確立できれば何ら問題はありません。現実はどうでしょう。受験勉強も始まる和生活習慣はくずれ、親の関心もそちらに向いてしまいます。そのまま学校を卒業すれば、就職する会社で歯科健診がない限り、誰も口の中を管理してくれません。結局、40歳ころに歯の自発痛をもって歯科医院を訪れることとなります。一旦歯ぐきを弱くするとなかなか元に戻りません。繰り返しあう自発痛で歯はやがて喪失へと向かいます。

80歳で歯を20本保有するとは…

前にも言ったように、歯の存在は健康に大きく関与しています。ちなみに80歳の高齢者をもみても、かくしやくとして健康で生活能力も高く行動範囲も大きい人は、歯の本数が20本以上保有している人が多いというデータがあります。一方寝たきりの

状態で介護を必要としている人は、本数は少なく流動食に頼っているというところもあって、口の中が不潔になっている場合が多いです。これは、継続的に歯で噛むことが大脳をほどよく刺激して、痴呆、ボケの予防に繋がります。また唾液の分泌を助長することにより、消化器系のがんの予防、あるいは必要な栄養分の摂取を可能とさせ、骨格の老化予防に携わっていると考えられます。

自分の歯に常に関心を！

人間の寿命と歯の耐久年数を神が同じにしたということは、うなずけ

ます。あらゆる動物をみても、歯を失えば死を待つだけです。平均寿命が年々上昇するのにも、歯の喪失時期が変わらないその歪みが様々な成人病の起因となり、寝たきり状態にする間接的な誘因となるといつても決して過言ではありません。

自分の歯に対する常々の関心と、歯科予防に心掛けてください。歯科医はその努力に協力を惜しみません。80歳になっても20本以上の歯を保有して、生涯生活力豊かな人生を送ってもらいたいものです。

(歯科医師会)

6月の休日緊急当番医・薬局

2 (日)	酒井(内科)医院 本町2 ②2121	湖北堂薬局 本町1 ②2325
9 (日)	堀江内科医院 加茂町3 ③4840	矢崎薬局 加茂町2 ③7125
16 (日)	林産婦人科医院 神明町3 ③6110	高市薬局 川岸上3 ②0781
23 (日)	耳鼻咽喉科梅垣医院 本町3 ②4800	梅垣薬局 中央町2 ③4888
30 (日)	白川産婦人科医院 中央町3 ②2184	一二三堂薬局 幸町4 ②2915

※緊急時の医療問い合わせ…休日・夜間緊急医案内サービス
☎フリーダイヤル0120-890-422
受付は原則として午前9時～正午です。

6月の歯科医院休日当番 (岡谷下諏訪歯科医師会)

- 2 (日)…小松歯科医院 (下諏訪町富士見町・☎②78226)
- 9 (日)…下島歯科医院 (長地柴宮2・☎③0333)
- 16 (日)…土田歯科医院 (下諏訪町湖畔町・☎③3001)
- 23 (日)…栗田歯科医院 (本町3・☎②45756)
- 30 (日)…林歯科医院 (下諏訪町社・☎③6586)

※診療は午前中のみ。保険証・老人手帳を必ずお持ちください。

6月の相談

岡谷市役所 ☎23 4 8 1 1

相談事項	日 時	場 所	相談事項	日 時	場 所
消費生活相談	月曜日～金曜日 午前8時30分～午後5時15分	環境安全課	教育相談 (少年愛護センター)	月曜日～金曜日 午前8時30分～午後5時 小・中・高校生、青年の悩みも相談	教育相談室 (庁舎1階) 直通☎221500
無料法律相談 (予約制)	18日(火)午後1時～午後5時 ※7月分予約:6/19～受付開始	環境安全課	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 (6/7～)
行政相談	12日(水) 午後2時～午後5時	湊支所	発明相談	6日(木) 午後1時～午後4時	庁舎602会議室 (庁舎6階)
無料 交通事故相談	12日(水)午前10時～午後4時 ※予約制。早めにお申し込みを	環境安全課	高齢者 職業相談	月曜日～金曜日 午前9時～午後4時	庁舎内同相談室 直通☎22687
総合福祉相談	毎週火・水・木曜日 午前9時～午後4時	福祉相談室	農地相談	20日(木) 午後1時30分～午後4時	農業委員会室
心配ごと相談	毎週月・金曜日 午前10時～午後4時	福祉相談室	在宅介護支援 センター	月曜日～金曜日 午前8時30分～午後5時15分	市立岡谷病院 ☎238700
ふれあい おしゃべり電話	月曜日～金曜日 午後1時～午後4時	福祉相談室	月曜日～土曜日(祝祭日を除く) 午前8時30分～午後5時	ウエルハートおかや ☎280778	
家庭介護相談	木曜日 午後1時～午後4時	福祉相談室	こころの健康相談 (完全予約制)	12日(水)午前9時～午後1時 25日(火)午後1時～5時	健康推進課 ☎236141
家庭・児童 母子相談	月曜日～金曜日 午前9時～午後5時	児童福祉課			
ことばの相談	月曜日 午前9時30分～午後2時30分	児童福祉課 (ことばの教室)			

広報 **おかや** No. 1167 平成14年6月1日号

毎月1日・15日発行

*

テクノプラザおかや … 2～7
市議会・中央町再開発ビル … 8～9
岡谷病院 … 10～14
カメラリポート … 15
水道週間 … 16～17
くらしと市税 … 18～19
生涯学習だより … 20～24
みんなのページ … 26～27
おしらせ … 25・28～33
保健日程等 … 34～35
今月の相談等 … 36

*

発行・編集

岡谷市役所 企画部 地域振興課
〒394-8510 長野県岡谷市幸町8番1号
☎0266-23-4811
FAX 0266-23-5022 (広報直通)
岡谷市ホームページアドレス
<http://www.city.okaya.nagano.jp/>

*

印刷 中央印刷株式会社

6月の水道修理当番店

日	当番店	電 話	日	当番店	電 話
1	大 一 工 業	☎11115	16	丸竹下島商店	☎22406
2	林鉄工設備	☎3197	17	総設工業	☎8504
3	十和設備	☎0182	18	杉村設備	☎8632
4	藤森水道	☎7289	19	〃	〃
5	〃	〃	20	水道建設	☎2662
6	シンニチ設備	☎1365	21	〃	〃
7	〃	〃	22	十和設備	☎0182
8	オスガ設備	☎6622	23	藤森水道	☎7289
9	浜パイピング	☎6885	24	松沢工業	☎7642
10	ミヤサカ管工	☎9615	25	〃	〃
11	〃	〃	26	イワナミ	☎2222
12	三善工業	☎3446	27	〃	〃
13	〃	〃	28	岡谷酸素	☎7609
14	総設工業	☎8504	29	シンニチ設備	☎1365
15	旭設備	☎3764	30	ミヤサカ管工	☎9615

土・日・祭日を除き、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 8 5 1 1

岡谷市の人口のうごき (平成14年4月1日現在)

人 口…55,857人 (男27,383人・女28,474人)
世帯数…19,741世帯