

～現代人の心と健康～

健康づくり講演会



日時 10月4日(土)
午後1時～2時30分
(開場12時30分)
場所 カノラホール 小ホール
講師 早稲田大学工学部教授
かとうたいぞう
加藤 諦三 先生

入場無料

日本の現状は心理的に言えばとても健康とは言えず、それどころか最近の日本の心の病は世界最悪だといわれています。心理的な問題、ストレス等が関係あると考えられる疾患が増加しているのです。ちょっとここで自分自身を見直し、ひと息いれてみませんか？
自分を、そして周囲の人を理解して、心の健康を取り戻すきっかけづくりにお出かけください。

自分を好きになれば
元気になれる

講師プロフィール

- ・1938年東京生まれ。東京大学教養学部教養学科卒業。
- ・同大学院社会学研究科修士課程修了。
- ・その後、早稲田大学工学部助教授、同大学文学部兼任助教授。
- ・ハーヴァード大学イエンチン研究所準研究員等を経て、早稲田大学工学部教授となる。・専門分野は精神衛生学、心理学。
- ・ハーヴァード大学ライシャウアー研究所準研究員 ・日本精神衛生学会理事
- ・産業カウンセリング学会理事
- ・ニッポン放送ラジオ番組「テレホン人生相談」レギュラーパーソナリティー

主催 岡谷市・岡谷市包括医療協議会・岡谷市保健委員連合会

問合せ 健康推進課 (内線1185)

介護保険Q&A



(質問)

岡谷市に住んでいますが、近々引っ越しをする予定です。家族に介護保険の認定を取っているものがありますが、転出先で介護度は引き継げるのでしょうか？



(回答)

現在の介護度を転出先市町村で引き継ぐには、転出先市町村窓口を受給資格者証を提出する必要があります。他市町村に転出される場合には、介護福祉課窓口
に介護保険証を提出し、受給資格者証の交付を受けてください。転出後14日以内に転出先市町村の介護保険担当窓口提出していただくと、転出前の介護度がそのまま引き継がれます。なお、諏訪圏域内への転出は4月より保険者が諏訪広域連合となりましたので、介護保険証をお返しいただくだけで結構です。

問合せ 介護福祉課 (内線1281)
諏訪広域連合介護保険課 ☎82-8161

介護者サロンなごみ開設

介護者サロンが諏訪湖ハイツでも開催されます。
日ごろの介護のお疲れを岡谷温泉で流しましょう。

対称者 市内在住の介護者および
市内在住の要援護者を介護されている方

日時 午前10時～午後3時(時間内出入自由)

10月4日(土)	11月6日(木)	12月8日(月)
1月13日(火)	2月7日(土)	3月12日(金)

場所 おかや総合福祉センター(諏訪湖ハイツ)
2階 研修室

内容 介護者の相談、健康チェック、
岡谷温泉への入浴ほか

参加料 無料

問合せ 社会福祉協議会 ☎24-2121
介護福祉課 (内線1256)

保健センター 10月の保健日程

健康推進課
(内線1191)

■乳幼児健康診査

区分	期 日		該当児
1歳6か月児	7日(火)	14日(火)	14年3月生まれ
3歳児	8日(水)	15日(水)	12年9月生まれ

- ▷受 付…午後1時集合
- ▷地区割…7、8日は今井、小井川、長地地区
14、15日は上記地区以外
- ▷持ち物…母子手帳、おたずね用紙

■2歳児むし歯予防教室

- ▷日 時…3日(金) 17日(金) 午前10時集合
- ▷該当児…平成13年10月生まれ
- ▷地区割…3日は今井、小井川、長地地区
17日は上記地区以外
- ▷持ち物…母子手帳、歯ブラシ、コップ、おたずね用紙

■2歳児なかよし教室

- ▷日 時…9日(木) 16日(木) 午前9時30分～10時受付
- ▷該当児…平成13年9月生まれ
- ▷地区割…9日は今井、小井川、長地地区
16日は上記地区以外
- ▷持ち物…母子手帳、おたずね用紙、タオル

■パパ・ママ教室 (参加目安-妊娠5～7か月位) (1回目)

- ▷日 時…10日(金) 午後1時15分～3時30分
- ▷内 容…歯科健診、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

- ▷日 時…24日(金) 午後7時～9時
- ▷内 容…お父さんの妊婦体験、グループワークなど
- ▷持ち物…母子手帳、筆記用具、テキスト (初回参加者は当日お渡しします)

■三種混合 (百日咳・ジフテリア・破傷風)

- ▷日 時…2日(木) 3日(金)
午後1時30分～2時20分受付
- ▷対象者…〈I期初回〉平成15年6月生まれの人
〈I期追加〉初回(3回)接種終了後、1年～1年半の間に1回接種の済んでいない人
または、7歳半未満で未接種の人
- ▷地区割…2日は西堀・長地
3日は上記以外の地区
- ▷持ち物…母子手帳、予診票

■健康相談 (一般の人を対象)

- ▷日 時…6日(月) 午前9時～11時30分

健康診査は受診しましたか？

今年度の健康診査日程も残りわずかとなってきました。まだ受診されていない方は、ぜひ受診してください。

【セット検診】

受付時間	期 日	場 所
午前7時30分～9時30分 (基本健康診査、胃がん検診、大腸がん検診、肺がん検診、肝炎ウィルス検査、前立線がん検診)	9月22日(月)	柴宮館
	24日(水)	小井川区 民会館
	25日(木)	
	26日(金)	
	29日(月)	
	30日(火)	

【乳がん検診】

受付時間…午後1時～2時

期 日	場 所
9月18日(木)	長地支所
19日(金)	保健センター

※マンモグラフィをお申し込みの方は、10月以降の日程となりますので、後日通知します。

【子宮がん検診】

平成16年3月まで、市内医療機関(川岸医院、白川産婦人科医院、野村ウィメンズクリニック、林産婦人科医院、後藤医院)で受診できます。

◇問合せ◇

健康推進課 (内線1183)

まちの保健室

◇イルフプラザ (健康・食事・歯・育児等の相談)

日 時…12日(日) 午後0時30分～3時
場 所…3階エスカレーター前

◇ロマネット (健康相談)

日 時…17日(金) 午後1時～3時30分
場 所…2階休憩室

交通災害共済に 加入しましょう!



市には、交通事故により災害を受けた人をお互いに助け合う、交通災害共済制度があります。

会員資格…市内に住んでいるか、市内の事業所に勤務している方
(市外から岡谷市の事業所等に勤めている方は加入できません)
その家族は加入できません

会員…大人 350円
中学生以下 250円

対象となる事故…道路上における自動車等の車両運行中の事故で、日本国内において発生した事故
(飲酒運転、無免許運転および天災などに類する原因により発生した場合は、見舞金が支給されないこともあります)

会員期間…会費納入の翌日から1年間
申込み・問合せ…環境安全課
(内線1175)

夜間出張受付

昼間手続きのできない方、期限が切れてしまった方は、夜間出張受付をご利用ください。なお、継続の手続きは期限の切れる2〜3か月前からでも更新できます。

日程

▽9月25日(木) …小坂公民館、花岡区民センター、下浜区民センター、上浜公民館、小尾口区公民館

▽9月26日(金) …鮎沢区公会所、駒沢公民館、三沢コミュニティ施設、川岸支所

▽9月29日(月) …中屋区公民館、中村区民センター、横川公会堂、柴宮館

▽9月30日(火) …小口区民センター、小井川区民会館、今井区公会所、西堀区公会所

▽10月2日(木) …橋原区公会所、岡谷区公会所、新屋敷会館、間下区民センター

時間…午後5時30分〜7時

秋の全国交通安全運動

9月21日(日)〜30日(火)までの10日間

運動の重点

○高齢者の交通事故防止



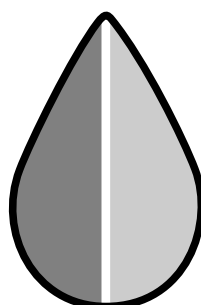
道路の横断は、信号交差点や横断歩道を利用しましょう。

○シートベルト着用の徹底



いつでも、どこでも、近くでも、同乗者も必ず着用しましょう。チャイルドシートも忘れずに!

高齢運転者標識 (もみじマーク)



橙色 黄色

高齢者運転者の保護を図るため、身体的機能の低下により自動車の運転に影響を及ぼすおそれがある70歳以上の高齢者は、「高齢運転者標識」を、自動車の前面および後面に付けて、運転するよう心がけましょう! また、この標識を付けている高齢者の車を見かけたら、思いやりのある運転に努めるようお願いします。

広報 **おかや** No. 1198
平成15年9月15日号

毎月1日・15日発行

- * 平和体験研修作文 … 2~3
- 合併・エコフェスティバル … 4~5
- スポーツタウン … 6~7
- 生涯学習おかや・水中運動訓練教室 … 8~9
- みんなのページ … 10~11
- おしらせ … 12~15、20
- カメラリポート等 … 16~17
- 保健日程等 … 18~19

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
☎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 株式会社 美膳堂

岡谷市の人口のうごき (平成15年8月1日現在)

人口 … 55,583人 (男27,242人・女28,341人)
世帯数 … 19,896世帯

この広報誌は地球にやさしい大豆油インキと古紙配合率100%再生紙を使用しています。

