

あなたの家の耐震診断をしましょう

岡谷市は、東海地震に係る『地震防災対策強化地域』に指定されており、近い将来発生すると考えられている東海地震に備えるためのすまいの安全「とうかい」防止対策事業を推進しています。耐震診断はあなたの家の健康診断です。わが家の状態を知り、地震に対する備えをしておきましょう。



問合せ 都市計画課 建築指導担当 (内線1372)

ステップ
1

自己による簡易な耐震診断の実施

ーわが家の耐震診断ー

◇簡易診断表を都市計画課までお持ちください

ステップ
2

専門家による耐震診断の実施

ー長野県木造住宅耐震診断士派遣ー

◇希望する方に耐震診断士を無料で派遣します

ステップ
3

耐震補強(改修)工事の実施

ー最高60万円の工事費補助ー

耐震診断の対象は…

①昭和56年以前に建築された、木造戸建住宅
(店舗等併用住宅含む)

②在来工法で階数が2階以下の住宅

「わが家の耐震診断表」は以前に各戸にお届けしてありますが、紛失等によりお手元がない場合は都市計画課にありますので、お問い合わせください。

ご存知ですか? 無料の住宅相談会!!

住宅対策事業として、無料の住宅相談を実施しています。住宅の耐震診断や耐震補強、設計や融資等でお悩みの方はぜひご利用ください。

日時 11月18日(木) 午後1時～5時
場所 イルフプラザ(3階) 催事場

資格

- 1) 現在、市内在住または在勤であること。
- 2) 現に同居または同居しようとする親族があること。
- 3) 公営住宅法上の月収が20万円以下(裁量世帯は26万8千円以下)であること。
裁量世帯 ※老人世帯(全員50歳以上の世帯)
※身体障害者世帯(本人または同居者の障害程度が4級以上)
- 4) 住宅に困っていることが明らかであること。
- 5) 税金を滞納していないこと。

募集団地案内 (入居指定日:平成16年11月1日)

団地名:募集階	戸数	規模	家賃(円)	駐車場(円)
富士見ヶ丘	1	2KB	4,800~8,000	無
上の原	1	2KB	10,800~17,900	無
加茂B:8階	1	3KB	12,300~20,500	4,000
中村A:3階	1	3LDKY	22,300~36,900	3,500
小萩K:4階	1	3LDKB	25,400~42,000	3,500
小萩K:1階	1	4LDKY	30,100~49,900	3,500
中村C:1階	1	3DKY	22,800~37,700	3,500
中村C:3階	1	3DKB	22,800~37,700	3,500

*規模表示 数字…室数、K…台所、DK…台所兼食事室、LDK…DK兼居間、B…浴室のみ、Y…浴槽付き

*家賃は合算された所得額、同居者数等により幅があります。



申込み

期間:10月4日(月)~14日(木)

場所:都市計画課住宅担当

※入居予定者全員(高校生以上)の、前年の所得証明書または源泉徴収票をお持ちください。

抽選会および説明会:10月18日(月)午後1時30分~市役所301会議室

問合せ

都市計画課住宅担当(内線1336)

ホッとすやすやる瞬間を大切にしよう

心と体は一体なもの。その心にストレスがたまり無理を重ねると、やがては体も不健康な状態になってしまいます。もしかしたら知らず知らずのうちに「お疲れ」なのかもしれません。その日の「疲れ」はその日のうちにとり、1日の締めくくりには、次のようなリラククスタイムを上手に取り入れましょう。心と体に「休息」というご褒美をあげて、さあ、明日も元気にがんばろう！

睡眠

長く寝ればいいという

ものはな

ぐっすり眠って疲れを癒すには、質のよい眠りをとることが何より大切です。睡眠には、レム睡眠（身体の眠り＝浅い眠り）とノンレム睡眠（脳の眠り＝深い眠り）があり、睡眠中にはこれらが交互に現れます。心や頭の疲れをとるのは、ノンレム睡眠の方。いくら長時間眠っても、ノンレム睡眠が少なければ、疲れはなかなか癒されないのです。

12時までには

「おやすみなさい」

このノンレム睡眠は、午前0時前後の数時間に多く現れることがわかっています。つまり、12時前に床に入るようにすると、自然とノンレム睡眠が多くとれ、深い眠りが得られやすいというわけです。

早寝、早起きは健康の秘訣。疲れを感じたら、早めに寝ることをおすすめします。

眠りに入りやすくするポイント

- ぬるめの湯でゆっくり入浴する
- 軽い体操で血行をよくする
- 温かい牛乳にはリラククス効果が



入浴

疲れを癒す「低温浴」

1日の終わりの入浴には、体温に近い36℃～39度くらいのぬるめのお湯に、ゆっくりとつかると効果的です。休息の神経である副交感神経の働きが活発になり、ぐっす

り眠れるようになります。血行もよくなり、体のこりが和らぎます。血圧に心配のある人、長湯が苦手な人は、みぞおちの辺りまでつか「半身浴」でもOK。

「高温浴」は神経スッキリ

これからまだひと仕事したいときや、朝起きた後の入浴には、頭をシャキッとさせる高温浴を。40℃～42度の熱めのお湯にさっとつかるか、シャワーを浴びましょう。交換神経が活発になり、心身がすっきりします。ただし、高血圧ぎみの人はやめた方がよいでしょう。



こころの健康相談 〔予約制〕

1人1時間程度、心理相談員が秘密厳守で個別相談を行います。

◆日時 10月12日(火)、11月9日(火) 午前9時～午後1時
10月26日(火)、11月30日(火) 午後1時～5時

◆場所 保健センター ◆申込み 健康推進課 ☎23-6141

在宅の寝たきりの方等に対する結核レントゲン検診

結核レントゲン検診を受けることが困難な、在宅で寝たきりの高齢者や身体障害者等のみなさんを対象に検診を行います。

実施予定期間 10月から12月までの市が指定した日 検査内容 エックス線直接撮影、^{かくたん}喀痰検査等

検査方法 諏訪保健所の診療放射線技師等が、希望者のお宅を訪問しポータブル撮影機で検査します。

検査料 無料

申込み 10月19日(火)までに主治医の指示票を添えて、介護福祉課へお申し込みください。(用紙は介護福祉課にあります) 検査日等は決定次第、ご連絡します。

問合せ 介護福祉課 高齢者福祉担当
(内線 1256)

子宮頸癌 けいがん と性感感染症

日本では、子宮頸癌は年間約7千人が罹患し、約2千人が死亡しています。浸潤癌では1975年17・5人/10万人、1998年には93人と全体では減少傾向にあります。

ただ25～29才では、1975年17人から35人、上皮内癌も加えると29人から11・4人と若い年齢層での罹患率は増加傾向にあります。子宮頸癌の検査法は細胞診検査を行っています。この検査法をパップスミア（パパニコロー）といひ、世界共通の名前がついています。外国で子宮頸癌検診を受ける時はパップスミア（パパニコロー）と言えは検査してもらえます。これは1941年、パパニコローという人が細胞診の染色法ならびに細胞診による癌の診断法を確立し、判定の結果を5段階に分類して表示する、いわゆるパパニコローの分類を規定したことによります。

パパニコローの分類

クラスI：異型又は異常な細胞を認めない

クラスII：異型細胞を認めるが悪性所見ない

クラスIII：悪性の疑いのある異型細胞を認めるが決定的に悪性とは断定できない

クラスIV：悪性が強く疑われる異型細胞を認める

クラスV：決定的に悪性といえる異型細胞を認める

クラスIII以上は子宮鏡や組織検査が必要となります。

最近の研究によると、子宮頸癌の多くは性感感染症であるヒトパピローマウイルス（HPV）が関与していることが明らかにされています。

HPVはDNA型のウイルスで、現在100以上のタイプが同定されており、その中で子宮頸部などの粘膜に感染しうるHPVは40タイプ以上報告されています。

このうちHPV16、18、31、33、35などのタイプは子宮頸癌や肛門癌などの悪性腫瘍誘発するため高リスク型とよばれ、尖形コンジロームを誘発するが、発癌性が弱いHPV6、11、42、43、44、56などは低リスク型とよばれています。最近行われた北陸地方での子宮頸部HPV感染症の検査では、10代後半女性の56%、20代前半の37%に高リスク型HPVが検出され、12%に細胞診クラスIII以上の異常が確認されています。

日本では、老人保険事業に基づき癌検診としてほとんどの市町村

で実施されており（対象30歳以上）2002年度の受診率14・6%、職域検診を含めても22%にすぎません。ちなみにアメリカの18～45才最近3年以内の受診率は89%、ヨーロッパ諸国でもほぼ80%程度あります。

これからは、子宮癌検診は性交経験のある若い女性なら一度は子宮癌検診を進んで受けるような性教育も必要になってきています。

（医師会）

10月の休日緊急当番医・薬局

3 (日)	小谷内科医院 長地小萩2 ☎28-4509	一三堂薬局 幸町2 ☎22-2915
10 (日)	川岸（内科）医院 川岸中2 ☎22-2562	川岸薬局 川岸中2 ☎24-3103
11 (月)	平林（内科）医院 本町2 ☎22-3952	小坂薬局 田中町1 ☎22-8069
17 (日)	林眼科医院 長地柴宮1 ☎28-6596	御子柴薬局 長地源2 ☎27-7056
24 (日)	翠川（内科）医院 中央町1 ☎22-2084	ファミリー薬局 天竜町3 ☎24-1801
31 (日)	小口（外科）医院 銀座2 ☎22-2437	山一小口薬局 銀座2 ☎23-2206

※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。

10月の歯科医院休日当番

（岡谷下諏訪歯科医師会）
3日（日）…ジュデンタルクリニック（御倉町2・☎24-8220）
10日（日）…しんえい歯科クリニック（下諏訪町西鷹野町・☎27-7500）
11日（月）…林歯科医院（下諏訪町社・☎28-6586）
17日（日）…ララ歯科医院（中央町1・☎21-1555）
24日（日）…南信堂歯科医院（加茂町2・☎22-3341）
31日（日）…スマイル歯科医院（湖畔3・☎24-0315）

※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。

9/17 緑と湖のまち音楽祭 開幕

緑と湖のまち・ふれあいフェスタの一環として地域の音楽文化育成のため、プロの演奏家から指導を受けた成果を発表するなど多彩な内容の音楽祭が開幕しました。オープニングセレモニーではカノラ少年少女合唱団の美しい歌声で幕を開け、その後、山上純司さんの指揮のもと、この音楽祭のためだけにプロの演奏家で結成された「緑と湖のまちオーケストラ」の演奏が行われ、会場に訪れた大勢の観客を魅了していました。



9/19・20 梨久保縄文セミナー

土器復元ボランティア・土師（はじ）の会主催の梨久保縄文セミナーがイルフプラザ・カルチャーセンターと梨久保遺跡で開催されました。19日は縄文食の下準備を行い、20日にドングリパンを焼いたり、シカ肉・イワナの燻製、鉄平石での焼肉、熱した石で蒸す野菜料理など縄文食づくりと黒曜石のナイフや矢じり作りなどを行い縄文人の生活技術を体験しました。



9/19 ご長寿 おめでとうございます

20日の敬老の日を前に、市内ご長寿の武井たつよさん（99歳）を林市長が訪問し、長寿のお祝いの花束や記念品を贈りました。肌もつやつやとし、もうすぐ百歳とは思えない元気な武井さんは、林市長の訪問を心待ちにしていたこともあり、思い出話などしっかりした口調で歓談をし、得意の針仕事で手縫いぞうきをプレゼントしていました。健康に気をつけていつまでもお元気で。



9/2 いきいきデイ鮎沢 スタート

平成12年度より地域での支え合いを基本として始まった高齢者生きがいデイサービス事業で、19番目のスタートとなる「いきいきデイ鮎沢」がスタートしました。参加した約20人のみなさんは、リズム遊び、手遊びなどを楽しんでいました。