

健診の結果を健康づくりに生かしましょう!

今年度の市の健康診査が、7月～10月まで行われました。7月、8月に受診された方の手元には、結果が届いているかと思えます。みなさん、ご自分の結果をしっかりと確認しましたか。結果を見て、一喜一憂で終わっていませんか。

健康診査は現在の健康状態をチェックし、生活習慣病などの病気を早期発見すること、結果を参考に自分の生活を改善することを目的として行われています。

結果が要医療、要精密検査になった方は、一度病院で詳しく診てもらおうようにしましょう。また、結果の良かった方も、今の健康状態を維持するために、生活習慣を改めて見直しましょう。

せっかく受診した健診です。健診結果を今後の健康づくりに生かしていきましょう。

◆健康相談（一般の方対象）予約不要・無料

相談名	内 容	場 所	日 程
一般健康相談	健康に関する相談 必要により血圧/尿検査/体脂肪測定等の実施	保健センター	毎月第4以外の月曜日 午前9時～11時30分
栄 養 相 談	栄養に関する相談	保健センター	奇数月の第4月曜日 午前9時～11時30分
歯 科 相 談	歯に関する相談	保健センター	偶数月の第4月曜日 午前9時～11時30分
まちの保健室	健康/育児/食事/歯に関する相談	・イルフプラザ ・ロマネット ・諏訪湖ハイツ	随時、広報おかや等で お知らせします

●ダイヤル健康相談 ☎23-6141 平日 午前8時30分～午後5時15分受付

●健康相談専用Eメール k-kanri@city.okaya.nagano.jp

健康相談を ご利用ください!

市では、毎月健康相談を行っています。健康等についての個別の相談に保健師等が応じ、必要な指導・助言を行います。職場での検診結果や市の基本健康診査の結果でご心配の方などは、お気軽にご相談ください。

岡谷市生活習慣病フォローアップ事業

運動療法教室

第3期分

受講者募集

運動による疾病の症状改善・軽減を目指し、岡谷市医師会との連携のもと厚生労働省指定「健康増進施設」やまびこスケートの森トレーニングセンターを利用して「運動療法教室」を開催しています。これまで受講されたみなさんは、検査数値の改善や体重の減少などの良い結果につながっていますので、生活習慣病と診断され、かかり付けの医師に運動を勧められている方は、ぜひご参加ください。

対象者

健康診断の結果、または医師により生活習慣病（糖尿病・高脂血症・高血圧・肥満症）と診断され、運動療法が必要と判断された疾患患者および予備群

定員

15名

期間

11月29日（月）～来年3月の4か月間
（原則 火・木・金の週3日）

時間

午後1時30分～3時30分

受講料

1人 1万5000円（スポーツ保険料別途）

内 容

- ① 運動負荷試験
- ② 形態、体脂肪測定、体力測定
- ③ 医師による講座
- ④ 食生活に関する基礎講座
- ⑤ 運動療法

場 所

やまびこスケートの森トレーニングセンター

申込み

11月24日（水）までに、健康推進課の窓口でお申し込みください。

※申し込みに必要なもの

- ・運動療法教室参加申込書
- ・運動許可証（かかり付けの医師にご相談ください）

問合せ

健康推進課 国保医療担当（内線1190）



保健センター

12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	2日(木)	7日(火)	15年5月生まれ
3歳児	1日(水)	8日(水)	13年11月生まれ

- ▷受 付…午後1時集合
- ▷地区割…1、2日は今井、小井川、長地地区
7、8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…10日(金) 17日(金) 午前10時集合
- ▷該当児…平成14年12月生まれ
- ▷地区割…10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14年11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 (参加目安ー妊娠5～7か月位) (1回目)

- ▷日 時…3日(金) 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

(2回目)

- ▷日 時…17日(金) 午後7時～9時
- ▷内 容…お父さんの妊婦体験、夫婦でできる妊婦体験など
- ▷持ち物…母子手帳、筆記用具、テキスト

■三種混合 (百日咳・ジフテリア・破傷風)

- ▷日 時…6日(月) 9日(木)
午後1時30分～2時20分受付
- ▷該当児…〈I期初回〉平成16年8月生まれの人
〈I期追加〉平成15年11月に3回目を終了した人
〈その他〉7歳半未満で未接種の人
- ▷地区割…6日は西堀・長地地区
9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) 13日(月) 午前9時～11時30分

■育児相談

- ▷日 時…13日(月) ◎母乳相談あり
午前9時30分～11時

まちの保健室

◇こどものくに

- 日 時…6日(月) 午前10時～正午
- 場 所…イルフプラザ4階 こどものくに

◇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

不妊治療助成事業について

- 対象者** 市内に住所を有し、不妊治療を行っている夫婦
- 内 容** 年間10万円を限度に、不妊治療保険診療一部負担金および保険適用外医療費について、本人負担分の5割を助成します。

なお、10月1日から国の助成制度が開始されました。体外受精・顕微授精について、国等の助成を受ける方は、市の補助を受けることはできません。ただし、体外受精・顕微授精以外の不妊治療においては市の補助の対象となります。

岡谷市では、不妊治療を行っている夫婦に医療費の一部を助成します。

- 申請方法** 「岡谷市不妊治療助成事業申請書」に医師の証明書を添付して申請してください。(郵送可) 申請書は健康推進課窓口、市ホームページよりダウンロードできます。

申請先・問合せ 〒394-8510 岡谷市幸町8-1
健康推進課 保健指導担当

☎23-6141 (直通) FAX23-5666

※保健師の健康相談専用ダイヤルですので、お気軽にお電話ください。



応募してみませんか 国際交流フォト・エッセイコンテスト

(財)岡谷市国際交流協会では、市民のみなさんの国際理解、交流を推進するため「2004 国際交流フォト・エッセイコンテスト」を開催します。あなたが撮った国際交流写真にエッセイを添えて応募してください。優れた作品は、国際交流推進のために活用させていただきます。どなたでも応募できます。

昨年の受賞作品

応募要領

- ①国際交流の写真 《一人2作品まで》
サイズは規定しませんが、2Lサイズ(125^{mm}×175^{mm})以上をお勧めします。カラー、モノクロの指定はありません。イラストや文字を書き込んである写真や他のコンテストで入賞した作品は応募できません。
- ②エッセイ
官製はがき(100^{mm}×150^{mm})程度の大きさの紙を使い、応募写真に関する簡単なオリジナルのエッセイ(詩、俳句など何でも可)を書いてください。日本語以外で書く場合は、日本語の訳文を付けてください。なお、氏名は書かないでください。
- ③提出先
写真とエッセイに、応募者の氏名(外国籍の方は、国籍)、住所、電話番号を明記した用紙を添えて12月1日(水)から平成17年1月31日(月)までに下記へ提出してください。《郵送は当日消印有効》
〒394-8510 岡谷市幸町8-1 岡谷市役所2階
(財)岡谷市国際交流協会 フォト・エッセイコンテスト係
☎24-3226 ㊚24-3227 URL:www.oiea.jp

注意 応募作品は原則的に返却しません。

表彰

金賞、銀賞、銅賞、CIR(国際交流員)賞、姉妹都市マウント・プレザント賞…それぞれ賞状と賞品(デジタルカメラ等)を授与します。
また、応募者全員(入賞者を除く)に参加賞があります。

審査方法

応募作品を、市役所1階市民ロビーやイルフプラザ・カルチャーセンター等へ展示し、市民のみなさんに審査してもらい、この結果を参考に各受賞者を決定します。
なお、審査に参加された方の中から抽選で10名の方に記念品を贈ります。

詳しくは、
(財)岡谷市国際交流協会 (☎24-3226)



金賞『しめ縄づくり』 マイケル・ダンバーさん

冬になると、僕の国では「もうクリスマスの飾り付けは終わった？」が挨拶がわりです。そんな折、ふと、日本ならではの飾り、しめ縄に興味がありました。日本の冬の風物詩、しめ縄は色彩も美しく、素材はシンプルで高い精神性があります。
そもそも、僕が日本に来たのは異文化を経験するためでした。さっそく僕は小松さんにしめ縄の作り方を習うことにしました。小松さんは心から感謝していただき、不器用な僕に辛抱強く教えてくださったので、なんとか写真のようなしめ縄が出来上がりました。
一年を締めくくり、新たな年を迎えるのに素晴らしい思い出になりました。



姉妹都市賞 山岡寿和夫さん

京都八坂神社で舞妓さんを撮影していた折、外国人男女グループが通りかかり、その中の二人の女性が興味深そうに舞妓さんに近づいてきたので一緒にモデルになってもらった。
思いがけない着物と民族衣装との競演を写真に収めた。あとで、舞妓さんの話によると、この一行は京都見物中のシンガポールからの人たちでした。

10/24

武井武雄の功績を見つめ直す機会に



イルフプラザ・カルチャーセンターで、武井武雄生誕110周年記念講演会が開催されました。児童文化史研究家の上 笙一郎かみしやういちろうさんが「児童出版美術史における武井武雄～童画第一世代の明星～」と題して講演され、武井武雄の、絵の分野にとどまらず版画から刊本、批評にいたるまで幅広い分野に残した多大な功績について話されました。

11/7

みんな集まれ！ 消防広場

秋晴れの下、イルフプラザ北側広場で「消防広場」が開催され、多くの親子連れでにぎわいました。消防音楽隊による火の用心コンサートや放水・消火体験、はしご車の乗車体験等があり、子どもたちからは普段できない体験に歓声があがっていました。

岡谷消防署では消防団員を募集しています。



11/7

みんなで実行 3R

市庁舎9階大会議室で「ごみ問題シンポジウム」が行われ、「NPO法人持続可能な社会をつくる元気ネット事務局長」鬼沢良子さんが「今日から実践！3Rでごみ減量」を演題に実演を交えながら講演されました。

「3R」とはリデュース（廃棄物の発生抑制）、リユース（再利用）、リサイクル（再資源化）のことで、ごみを減量し、限りある資源を有効利用することで、環境にも経済にもやさしい循環型社会をつくる必要を説明されました。また、「すぐに実践できるごみ減量とリサイクル」と題してパネルディスカッションを行い、ごみ問題への取り組みが話し合われました。





～絆の火～
500万人トーチラン
NAGANO

スケートシーズン到来!
みんなでスケートセンターへ行こう!
午前9時30分 オープン! (午前8時から試験滑走ができます)

やまびこ国際 スケートセンター

11月23日(祝)
オープン

《絆の火》
500万人

★滑走・貸靴無料

トーチラン岡谷同時開催



屋台 無料サービス!

午前10時30分～午後1時
・ポップコーン
・綿アメ



お楽しみ 抽選会

午前10時30分～
・参加無料



ミニうな丼 無料サービス!

◎先着100名様に
もれなくプレゼント

午前9時より管理棟前で整理券を
お渡しします。

◎さらに午前11時より200名様に
抽選のうえプレゼント

※うな丼は午前11時30分から
管理棟前でお渡しします。



ケートちゃんの スケート教室

午前10時30分～午後1時

■お問い合わせは…

スポーツ振興課

やまびこ国際スケートセンター

☎22-8800

☎24-5210

広報 **おかや** No.1226

平成16年11月15日号
毎月1日・15日発行

■発行日/平成16年11月15日

■発行編集/岡谷市企画部地域振興課

☎0266-23-4811 ☎0266-23-5022
〒394-8510 長野県岡谷市幸町8番1号

■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



[市章]

人口のうごき 平成16年10月1日現在

●人口 55,312人 (-76)

男 27,103人 (-52)

女 28,209人 (-24)

●世帯数 20,099世帯 (-27)

() 内は前月比

◆市の木 いちい ◆市の花 つつじ