

[問合せ]

健康推進課国保医療

☎23-4811 ☎23-5666

(内線1186)

Eメールアドレス

ho@city.okaya.nagano.jp

平成16年度

国保やまびこ健康運動教室

～運動不足の解消を！～

生活の中で、みなさんが効果的に適度な運動をし、**健康維持管理増進**ができることを目指し、やまびこスケートの森トレーニングセンター（厚生労働省認定健康増進施設）を利用して、「国保やまびこ健康運動教室」を開催します。また、新たに1泊2日の宿泊セミナー（別途負担金徴収あり）を開催する予定です。

日時 前期コース 5月19日(水)～10月6日(水) 毎週水・金曜日 午前10時～正午

後期コース 11月5日(金)～3月25日(金) 毎週水・金曜日 午前10時～正午

※ただし、体力測定日（6/4、9/24、11/19、3/16）は午前9時30分から

場所 やまびこスケートの森トレーニングセンター、ロマネット

定員 前期コース 20名（20歳以上の国保加入者を優先）

後期コース 20名（20歳以上の国保加入者を優先）

受講料等 前期コース、後期コースとも一人8,000円 スポーツ保険料1,300円

申込み 5月13日（木）までに 健康推進課へ

送迎バス 庁舎2階の西口（岡谷病院側）から教室開始30分前に出発します。

- その他**
- ①受講料とスポーツ保険料は開講式の当日持参してください。
 - ②前年度の受講の修了者は、定員に余裕があった場合に受講できます。
 - ③医学的検査の診断結果により受講が取り消しとなる場合があります。
（その場合、受講料はお返ししますがスポーツ保険料はお返しできませんのでご承知おきください）



内容

| 前期コース | 後期コース | 内 容 | 説 明 |
|---|---|------------------------------|--|
| 5月19日(水) | 11月5日(金) | 開講式・オリエンテーション | 目的・日程・諸注意 |
| | | メディカルチェック | 医学的検査（安静時心電図・血液検査） |
| 6月4日(金) | 11月19日(金) | 体力・体脂肪測定 | 筋力・全身持久力・敏捷性・柔軟性等 |
| 6月9日(水) | 11月24日(水) | 医学的検査および体力測定結果報告・実技 | |
| 6月11日(金)～ 9月17日(金) (祝祭日を除く 毎水曜日・金曜日) | 11月26日(金)～ 3月9日(水) (祝祭日を除く 毎水曜日・金曜日) | 運動実技 (アクアビクスを含む) | 健康増進・運動不足解消・減量・生活習慣病予防のための運動。ウエイトトレーニング・エアロビクス・アクアビクス・ウォーキング |
| | | 希望者のみ 一泊2日 宿泊セミナー（別途負担金徴収あり） | |
| 9月22日(水) | 3月11日(金) | メディカルチェック・実技 | 医学的検査（安静時心電図・血液検査） |
| 9月24日(金) | 3月16日(水) | 体力・体脂肪測定 | 筋力・全身持久力・敏捷性・柔軟性等 |
| 9月29日(水) | 3月23日(水) | グループワーク | 運動効果とこれからの生活 |
| 10月6日(水) | 3月25日(金) | 結果報告・閉講式 | 受診前後の変化、アンケート等 |

生活習慣病の方へ!

岡谷市生活習慣病フォローアップ事業「運動療法教室」も現在行われており（現在8名受講中）、次回の募集も7月に行う予定ですので、生活習慣病のため運動をしたいという方は「運動療法教室」へご参加ください。「運動療法教室」のお問い合わせは、健康推進課（内線1190）まで

健康 ひと目メモ

No.319

骨粗鬆症って何？

正しく理解して進行を防ぎましょう

世間一般に広く知られている骨粗鬆症という言葉ですが、正しく理解されている方は少ない様です。「粗」「鬆」ともにまばらになるという意味の漢字で、骨の密度が異常に減った状態を骨粗鬆症と呼びます。

骨の機能

骨には、次の働きがあります。

- ① 体の支持組織として骨格を作る。
- ② 骨髓の造血細胞が血を作る。
- ③ カルシウムなどの人体に必要なミネラルを貯蔵する。

カルシウムは、人体のほとんど全ての細胞の活動に必要なミネラルです。食事から吸収されたカルシウムは、主にリン酸カルシウムとして骨に貯蔵されています。

カルシウムの体内での動き

骨のカルシウムは、骨から血液中に一般成人で一日当たり約400ミリグラムが放出され、体内の細胞の活動に使われます。その際、骨を溶かす細胞が骨を壊す事によってカルシウムの放出が起こります。若い時はバランスを取るように新しい骨が作られますが、歳をとると骨が形成される量が少なくなり、一方、生きていくために必要なカルシウムを得るため骨は壊され続けます。そのため骨の量が減り、体の支持機能が十分に果たせなくなった状態が骨粗鬆症です。

骨粗鬆症の症状

骨粗鬆症は、骨折がなければ痛みを生じるものではありません。しかし、骨の密度が減少し弱くなるため、体の各所で骨が折れやすくなります。骨折の多い部位とし

て、手関節、脊椎、股関節が挙げられます。特に脊椎の圧迫骨折と股関節周囲部骨折は寝たきりの原因になりやすく、骨粗鬆症を予防する事が大切です。

骨粗鬆症の予防には

骨粗鬆症の予防には、カルシウムの摂取と骨の強化が必要です。カルシウムの多い食品を取る事はもちろん、高齢者では腸管からの吸収が悪いため、吸収を助けるビタミンDの摂取も大切です。ビタミンDは、鰵、鮭、レバーなど

に多く含まれます。カルシウムの摂取と一石二鳥をねらったビタミンD入りの牛乳も販売されています。また、体で作られたビタミンDは皮膚において紫外線で活性化するため日光浴も大切です。一方高齢者でもまだ骨を強くする能力があります。骨の強化に最も適した運動は散歩です。足腰が痛くて散歩が出来ない方にはプールでの歩行運動も効果があります。無症状でも骨粗鬆症の治療が必要な場合もあり、ご心配な方は専門医受診をおすすめします。

(医師会)

5月の休日緊急当番医・薬局

| | | |
|-----------|--------------------------------|--------------------------|
| 2 (日) | つるみね共立(内科)診療所 川岸上1 ☎22-6680 | 高市薬局 川岸上3 ☎22-0781 |
| 3 (祝) | 野村ウィメンズクリニック 中央町3 ☎24-1103 | 梅垣薬局 中央町2 ☎23-4888 |
| 4 (祝) | 祐愛病院 南宮2 ☎23-0222 | 小坂薬局 田中町1 ☎22-8069 |
| 5 (祝) | はやし内科 中央町1 ☎21-2220 | ファミリー薬局 天竜町3 ☎24-1801 |
| 9 (日) | 今井整形外科 長地権現町3 ☎28-9933 | ファミリー薬局 天竜町3 ☎24-1801 |
| 16 (日) | 平林(内科)医院 本町2 ☎22-3952 | ファミリー薬局 天竜町3 ☎24-1801 |
| 23 (日) | 小口(内科)クリニック 東銀座2 ☎24-4114 | ファミリー薬局 天竜町3 ☎24-1801 |
| 30 (日) | 浜整形形成外科医院 本町1 ☎24-3011 | 川岸薬局 川岸中2 ☎24-3103 |

※緊急時の医療問合せ…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。

5月の歯科医院休日当番 (岡谷下諏訪歯科医師会)

- 2日(日)…林歯科医院(下諏訪町社・☎28-6586)
- 3日(祝)…ララ歯科医院(中央町1・☎21-1555)
- 4日(祝)…南信堂歯科医院(加茂町2・☎22-3341)
- 5日(祝)…スマイル歯科医院(湖畔3・☎24-0315)
- 9日(日)…藤岡歯科医院(本町1・☎22-2138)
- 16日(日)…藤森歯科医院(本町1・☎22-1829)
- 23日(日)…しんえい歯科クリニック(下諏訪町西鷹野町・☎27-7500)
- 30日(日)…ホワイト歯科医院(長地小萩3・☎28-2635)

※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。

乳幼児健康診査

| 区分 | 期 日 | | 該当児 |
|---------|--------|--------|----------|
| 3～4か月児 | 20日(木) | 26日(水) | 16年1月生まれ |
| 9～10か月児 | 18日(火) | 25日(火) | 15年7月生まれ |

- ▷受 付…午後1時～2時
- ▷地区割…18、20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

パパ・ママ教室 (参加目安-妊娠5～7か月位) 〈3回目〉

- ▷日 時…21日(金) 午後7時～9時
- ▷内 容…おふろの入れ方、赤ちゃんの健康管理など
- ▷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)

すくすく学級〈離乳食の教室〉 〈中期〉

- ▷日 時…28日(金) 午前9時50分集合
- ▷該当児…平成15年10月～11月生まれ
- ▷持ち物…母子手帳、タオル

健康相談 (一般の方を対象)

- ▷日 時…24日(月) 31日(月) 午前9時～11時30分

ポリオ (小児マヒ)

| 日 程 | 地 区 |
|--------|---------------------|
| 17日(月) | 長地 |
| 21日(金) | 小井川・西堀 |
| 24日(月) | 間下・岡谷・湊・川岸 |
| 27日(木) | 今井・下浜・小尾口・上浜・新屋敷・小口 |
| 28日(金) | 全地区 (補足) |

- ▷受 付…午後1時30分～2時20分
- ▷対象者…
〈1回目〉平成15年7月1日～15年12月31生まれ
〈2回目〉平成15年2月1日～15年6月30生まれ
〈その他〉7歳半未満の未終了者

栄養相談 (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…24日(月) 31日(月) ◎24日は母乳相談あり
午前9時30分～11時

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

平成16年度

いきいきママの

ヘルシー講座

受講者募集のお知らせ (定員20名)

- ☆小さなお子さんをお持ちのお母さん、
ご自分の健康を見つめる時間をお持ちですか?
- ☆「いきいきママのヘルシー講座」は、お母さんの健康づくりのための教室です。育児から離れてリフレッシュし、
こころもからだも元気になりませんか?
- 〈対象者〉1歳未満のお子さん(平成15年6月以降に生まれたお子さん)を持つお母さん
全講座に託児(無料)がありますので、お子さんと一緒に参加できます
(上のお子さんの託児もできます)
- 〈参加費〉3,000円(調理実習材料費・健康一部負担等)
- 〈会 場〉保健センター・市立岡谷病院・市民総合体育館
- 〈申込み方法〉5月6日(木)～22日(金)までに
健康推進課(内線1185)にて受付
- ※以前に「ヤングミセス講座」「いきいきママのヘルシー講座」に参加された方の申し込みはご遠慮ください。
- ※日程が変わることもありますのでご了承ください。

日 程

| | 日 時 | 内 容 |
|---|---------------------------|---|
| 1 | 5月27日(木) 午後1時30分～3時30分 | ・オリエンテーション ・レクレーション・食事診断・歩数調査 |
| 2 | 6月3日(木) 午後1時30分～3時30分 | ・育児の話(心理相談の先生) ・絵本と親子の関わり・遊び |
| 3 | 6月10日(木) 午後1時30分～3時30分 | ・健康診断(血液検査、心電図、体脂肪率、 虫歯チェック、骨密度測定) ・虫歯予防の話 |
| 4 | 6月17日(木) 午後1時30分～3時30分 | ・健康診断(内科診察) ・検診結果の説明・生活習慣病予防の話 |
| 5 | 6月24日(木) 午前10時～午後1時 | ・食事の話・お味噌汁の塩分調べ ・調理実習(ヘルシーメニューを作ろう) |
| 6 | 7月1日(木) 午後1時30分～3時30分 | ・ヘルシーメニューを考えよう ・骨密度測定結果説明 ・調理実習(カルシウムたっぷりおやつ) |
| 7 | 7月9日(金) 午後1時30分～3時30分 | ・運動の話(体育館) ・エクササイズとウォーキング |
| 8 | 7月16日(金) 午後1時30分～3時30分 | ・ヘルシーメニュー結果発表 ・まとめ |

5月の相談

岡谷市役所 ☎23-4811

| 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 (専門カウンセラー) 〔予約制〕 | 20日(木)、21日(金) 午前9時～午後5時 [申込] 教育相談室 | 諏訪湖ハイツ 教育相談室 ☎24-2206 |
| 無料法律相談 〔予約制〕 | 18日(火)午後1時～5時 ※6月分予約:5/19～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 ☎21-7000 |
| 行政相談 | 12日(水)午後2時～5時 | 環境安全課 | 発 明 相 談 | 13日(木) 午後1時～4時 | テクノプラザおかや ☎21-7000 |
| 保健福祉総合相談 〔心配ごと相談〕 | 月曜日～金曜日 午前9時～午後4時 | 福祉相談室 | 内 職 相 談 | 18日(火) 午前10時～午後3時 | 諏訪湖ハイツ ☎57-2911 |
| ふれあい おしゃべり電話 | 月曜日～金曜日 午前8時30分～午後5時15分 | 社会福祉協議会 ☎24-2121 | 高年齢者 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☎22-2687 |
| 家庭介護相談 | 月曜日～金曜日 午前8時30分～午後5時15分 | 社会福祉協議会 ☎24-2121 | 農地相談 〔予約制〕 | 月曜日～金曜日 午前8時30分～午後5時 | 農業委員会室 |
| 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 | 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 月曜日～土曜日(祝祭日を除く) 午前8時30分～午後5時 | 市立岡谷病院 ☎23-8700 ウェルハートおかや ☎28-0778 |
| 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) | こころの健康相談 〔予約制〕 | 11日(火)午前9時～午後1時 25日(火)午後1時～5時 | 健康推進課 ☎23-6141 |
| 障害者相談 | 木曜日 午後1時30分～3時30分 | 諏訪湖ハイツ 身障者相談室 ☎24-2433 | 税 務 相 談 | 28日(金) 午後1時～3時 | 庁舎601会議室 |
| 教 育 相 談 | 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 | 諏訪湖ハイツ 教育相談室 ☎24-2206 | | | |
| 女性のための 相 談 | 27日(木) 午前10時～午後3時 [申込] 生涯学習企画課 | イルフプラザ カルチャーセンター | | | |

5月の水道修理当番店

| 日 | 当番店 | 電 話 | 日 | 当番店 | 電 話 |
|----|--------|---------|----|------|---------|
| 1 | 浜パイピング | 23-6885 | 16 | 杉村設備 | 27-8632 |
| 2 | 旭設備 | 23-3764 | 17 | 総設工業 | 28-8504 |
| 3 | 丸竹下島商店 | 22-2406 | 18 | 杉村設備 | 27-8632 |
| 4 | 十和設備 | 24-0182 | 19 | 〃 | 〃 |
| 5 | 藤森水道 | 27-7289 | 20 | 水道建設 | 23-2662 |
| 6 | シンニチ設備 | 22-1365 | 21 | 〃 | 〃 |
| 7 | ミヤサカ管工 | 22-9615 | 22 | 〃 | 〃 |
| 8 | シンニチ設備 | 22-1365 | 23 | 松沢工業 | 27-7642 |
| 9 | ミヤサカ管工 | 22-9615 | 24 | 〃 | 〃 |
| 10 | 三善工業 | 23-3446 | 25 | 〃 | 〃 |
| 11 | ミヤサカ管工 | 22-9615 | 26 | イワナミ | 22-2222 |
| 12 | 三善工業 | 23-3446 | 27 | 〃 | 〃 |
| 13 | 〃 | 〃 | 28 | 岡谷酸素 | 22-7609 |
| 14 | 総設工業 | 28-8504 | 29 | イワナミ | 22-2222 |
| 15 | 〃 | 〃 | 30 | 岡谷酸素 | 22-7609 |
| | | | 31 | 〃 | 〃 |

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 ☎23-8511

介護保険Q&A



(質問)

元気で介護保険を使っていない人も、介護保険料を納めなければいけませんか？



(回答)

介護保険は、みんなで保険料を負担し助け合う制度で、65歳以上の方は全員が加入します。65歳の誕生日の前日の属する月分から第1号被保険者として保険料がかかります。保険料を一定期間納めないと、介護保険が必要となったときに、保険給付が差し止めとなったり、原則1割の利用者負担が引き上げられるなどの制限がかかります。介護保険料の納め忘れがある方は、お早めに介護福祉課までご相談ください。

次回の介護保険証交付説明会

日時：5月12日(水)午前10時～
場所：保健センター研修室

問合せ 介護福祉課 (内線1284)
諏訪広域連合介護保険課 ☎82-8161