



テクノプラザおかや通信

Vol.28

テクノプラザおかや
(岡谷市経済部工業振興課)

〒394-0028 岡谷市本町1-1-1
☎21-7000 FAX 21-7001
http://www.tech-okaya.jp

産学連携の一層の推進をめざして！

「山梨大学と事業連携へ」

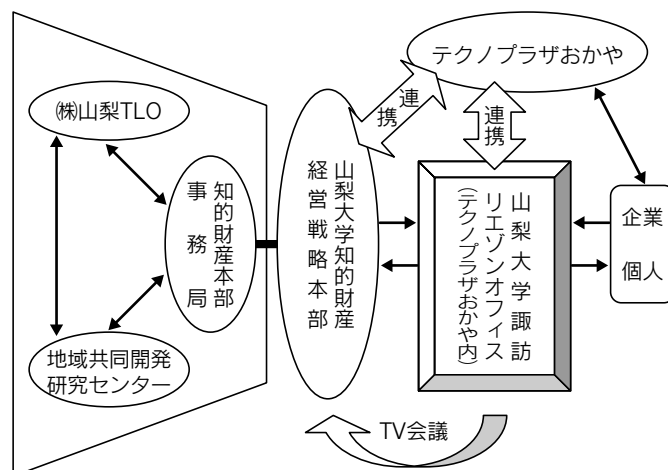
6月30日(水)、テクノプラザおかやにおいて、山梨大学諏訪リエゾンオフィスの開設式と岡谷市と山梨大学との事業連携に関する包括協定の締結式が行われました。 ※リエゾン：フランス語で、連結、つながりを意味する。



また、今回の包括協定は、産業分野を中心に相互に協力し合うとともに、教育や医療、福祉、まちづくりなど幅広い分野で連携を図っていきます。

このことにより、岡谷市では、山梨大学の知を活用した産業振興や人材育成、まちづくりが可能となり、地域全体の活性化が期待できるようになります。

「山梨大学諏訪リエゾンオフィス」は、テクノプラザおかやの2階に設置され、テレビ会議システムによる遠隔技術相談会や先端研究開発成果の紹介と提供、共同研究の斡旋などの事業を実施していきます。



シルバーワークセミナー開催のお知らせ

定年世代の方や定年を間近に控えられた方を対象にシルバーワークセミナーを開催します。今後の人生設計等に有利になりますので、ぜひご参加ください。

- 日時** 8月25日(水) 午後1時30分～3時30分
- 場所** テクノプラザおかや 3F 人材育成研修室
- 講師** 中澤 進氏 (岡谷下諏訪広域シルバー人材センター事務局長)
- 内容** シルバー人材センターの説明
- 参加定員** 30人
- 参加費** 無料 ※事前に参加申し込みが必要になります。
- 申込み** ハローワーク岡谷 ☎23-8609

お早めに！ ～ISOシリーズ取得経費の 助成申請～

- 期限** 11月30日までに申請書を提出
- 内容** ISO9000・14000シリーズ取得にかかる経費への助成
- 助成率** 2/10以内
- 限度額** 100万円(1シリーズ取得につき)
- ※ISO9000シリーズへの助成は、今回が最後となる予定です。

テクノプラザおかやのお盆の開館時間について

8月12日(木)から16日(月)は、午前9時～午後5時30分の開館となり、夜間は休館となります。
(このうち、14日(土)・15日(日)は、終日休館となります。)

代表的なストレス病

心身症とは

心身症の主な症状



こころに溜まったストレスが、心身に病気を起こした状態のことをいいます。別名「ストレス病」とも言われています。代表的なものには、胃・十二指腸潰瘍・円形脱毛症があります。初めはストレスからきていることがわからず、病院に行くも改善されず、そこで初めてストレスからきていると発見されるケースもあるようです。ストレスを取り除くことが治療の近道です。なかなかよくならない時には専門医に相談してみましょう！

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 8月10日(火)、9月14日(火) 午前9時～午後1時
8月24日(火)、9月28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(直通)

運動療法教室

第2期分

受講者募集

岡谷市生活習慣病フォローアップ事業

運動による疾病の症状改善・軽減や日常生活に積極的に運動を取り入れ、運動習慣を身につけることにより自らの健康保持等を行えるよう、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の「運動療法教室」を開催しています。
現在、第2期分の受講者を募集中です。(第3期もありますのでご検討ください)

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患者および予備群

定員

15名

期間

4か月間(原則 火・木・金の週3日)
第2期 8月9日(月)～11月末
第3期 12月～3月

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

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)



岡谷市

緑内障検診

今年も7月1日より岡谷市の緑内障検診が始まりました。昨年より開始されたこの検診は今年で第2回目になります。対象者は昨年同様40、45、50、55、60、65歳の岡谷市民の方で、5年に一度の節目検診ということになります。

○平成15年度緑内障検診の

受診状況

対象者は全年代を合わせると4485人で、そのうち受診された方は1030人、全体の23%でした。年代別で分けると40歳代の方は14%で、50歳代の方は22%、60歳代の方は28%の受診率となっており、男女別でみると受診率は男性で15%、女性で31%でした。40歳代の男性の方の受診率が低い傾向にありました。

○検診結果

受診されました1030人のうち184の方が何らかの異常が認められ、精密検査を受けるよう

に勧められました。そのうち152人の方が眼科を受診され、精密検査の結果52人の方が緑内障と診断されました。精密検査を受けられなかった32人の方々が仮に全員緑内障ではなかったとしても、受診された方の約5%の方が緑内障の診断を受けました。全国的な疫学調査の結果の3・56%より高い数字を示しておりました。

昨年の結果だけから考えると40歳以上の岡谷市民の20人に1人が緑内障ということになります。

○緑内障と検査

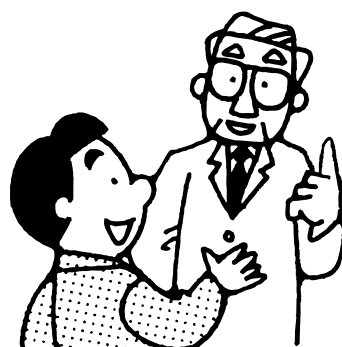
緑内障は眼球の圧力、すなわち眼圧が高まって目の神経が障害され視力が落ちたり、視野（見える範囲）が狭くなったり、ひどい場合は失明に至る病気です。今回の岡谷市の緑内障検診では眼圧測定と、目の神経の状態をみるために眼底検査を行います。多少まぶしかったりしますが、どちらの検査もそんなに大変な検査ではなく時間もそうはかかりません。

緑内障は白内障と違って、一旦障害された視力や視野を手術によって回復させることはむずかしいと言われています。また緑内障は気付かないうちに徐々に進行してくる場合が多く、よく見えていながら大丈夫だと思っけていても実際に視野検査をしてみるとかなり視野が欠けていることも少なくありません。

逆に言うと、症状を自覚する頃には緑内障はかなり進行している状態と言えるのです。緑内障も他の病気と同様に早期発見、早期治療が大切です。早期の緑内障であ

れば、点眼薬で現在の視力、視野を長期間維持することも十分に可能です。この機会にぜひ一度、緑内障検診を受診してみてください。

（医師会）



8月の休日緊急当番医・薬局

1 (日)	宮内皮膚科クリニック 長地柴宮1 ☎27-4970	梅垣薬局 中央町2 ☎23-4888
8 (日)	矢嶋（外科）医院 赤羽1 ☎22-5560	矢崎薬局 加茂町2 ☎23-7125
14 (土)	つるみね共立（内科）診療所 川岸上1 ☎22-6680	川岸薬局 川岸中2 ☎24-3103
15 (日)	林外科・内科医院 長地小萩3 ☎28-1200	御子柴薬局 長地源2 ☎27-7056
16 (月)	花岡（内科）医院 天竜町3 ☎22-3525	ファミリー薬局 天竜町3 ☎24-1801
22 (日)	米山（眼科）医院 銀座1 ☎22-2880	アイビー薬局 長地小萩1 ☎26-1670
29 (日)	小口（耳鼻咽喉科）医院 銀座2 ☎22-3068	山一小口薬局 銀座2 ☎23-2206

※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。

8月の歯科医院休日当番（岡谷下諏訪歯科医師会）

- 1日（日）…牛山歯科医院（天竜町3・☎22-6422）
- 8日（日）…浦野歯科医院（川岸上1・☎22-2854）
- 14日（土）…太田歯科医院（本町4・☎22-4648）
- 15日（日）…大滝歯科医院（川岸上3・☎22-5678）
- 16日（月）…小口歯科第二クリニック（長地権現町2・☎28-2883）
- 22日（日）…笠原歯科医院（本町4・☎22-2837）
- 29日（日）…はつお歯科クリニック（赤羽3・☎23-8345）

※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。