健康づくりは介護予防の第一歩！

＝シニアからのヘルスアップ事業2005（後期）参加者募集のお知らせ＝

いつまでも健康で自立した生活を送れるよう、介護予防の実践教室を開催します。

前回に引き続きマシンを使った『筋力向上トレーニング編』と新たに水の浮力を利用した『水中運動編』です。日頃の生活に取り入れやすい運動の方法も学べます。

あなたに合ったグループを選んで、健康づくりを始めましょう。

■講座内容・日程（会場等の都合により変更する場合もあります）

種類	筋力向上トレーニング編				
回	内容			グループ	
	午前10時30分から		午後２時30分まで	ねむのき	しいのき
1	開講式　健脚度・筋量測定	昼食	ウォーキング　貯筋トレーニング	8／30（火）	9／1（木）
2	簡単らくらく筋力トレーニング①		食事はいい歯から～歯の話～	9／13（火）	9／15（木）
3	簡単らくらく筋力トレーニング②		シニアのための食事～栄養の話～	9／27（火）	9／29（木）
4	簡単らくらく筋力トレーニング③		やまびこ公園を散策しよう	10／11（火）	10／13（木）
5	簡単らくらく筋力トレーニング④		自分で作る運動メニュー作成	10／25（火）	10／27（木）
6	簡単らくらく筋力トレーニング⑤		健脚度測定　レクリェーション	11／8（火）	11／10（木）
7	簡単らくらく筋力トレーニング⑥		筋量測定　閉講式	11／22（火）	11／24（木）

種類	水中運動編				
回	内容			グループ	
	午前10時30分から		午後２時30分まで	ほうじろ	よしき
1	開講式　健脚度測定	昼食	水中運動の話	8／23（火）	9／26（金）
2	水中運動①	（午前中のみ）		9／6（火）	9／9（金）
3	水中運動②			9／20（火）	9／30（金）
4	水中運動③			10／4（火）	10／7（金）
5	水中運動④			10／18（火）	10／21（金）
6	水中運動⑤			11／1（火）	11／4（金）
7	健脚度測定　ウォーキング	昼食	閉講式	11／15（火）	11／18（金）

■対象者　市内在住のおおむね65歳以上で、健康状態にほぼ問題なく運動ができる方

■会　場　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（水中運動のみ）

■定　員　各グループ14名　　**■料　金**　受講料（７回分）2,800円、他に昼食代１回600円

■送　迎　各講座とも各地区公会所等を発着として実施します。（ご希望の方のみ）

申込方法（各講座とも）　介護福祉課に申請書があります。印鑑をご持参のうえお越しください。申し込まれた方には、後日決定通知書をお送りします。

募集開始　８月８日（月）午前８時30分から　※申込み多数の場合は、初めての方を優先します。

≪問合せ≫　介護福祉課（内線１２５８）

筋力向上トレーニングモデル事業　参加者募集のお知らせ！

要支援・要介護１の認定を受けていて、より自立した生活を目指して健康づくりをしたいという意欲あるみなさんの参加をお待ちしています。ふるってご参加ください。

開催日時　８月29日（月）～12月15日（木）の毎週（月）・（木）　午前９時30分～11時30分

募集人数　ヘルシーパル岡谷会場（マシンを使わないトレーニングを中心としたコース）14名
やまびこスケートの森トレーニングセンター会場（マシントレーニングを中心としたコース）14名

参加条件　要支援・要介護１の認定を受けていて、デイサービス・デイケアを利用していない人

申 込 み　申請書に主治医指示意見書を添えてお申し込みください。

詳しくは…介護福祉課（内1256）まで

岡谷市生活習慣病フォローアップ事業

運動療法教室 第2期分 受講者募集

岡谷市では**生活習慣病フォローアップ事業**として、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。現在第2期分の受講者募集を行っていますので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者および予備群

定員　15名

期間　第2期　8月22日～12月　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
運動については医師による運動処方箋により各自のプログラムとなります。

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（健康推進課・医療機関の窓口にあるチラシをご覧ください）
・運動許可証（かかり付けの医師にご相談ください）
・印鑑

申込み期限　8月10日（水）【定員になり次第締め切ります】

問合せ　健康推進課　国保医療担当（内線1190）

平成17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（H16年10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・健診一部負担等）

〈会　場〉　保健センター・市立岡谷病院

〈申込方法〉　**8月29日（月）～9月9日（金）まで**に、お電話または健康推進課窓口で申し込みください。

※以前に「ヤングミセス講座」「いきいきママのヘルシー講座」に参加された方のお申し込みは、ご遠慮ください。
※募集定員になり次第、締め切らせていただきます。

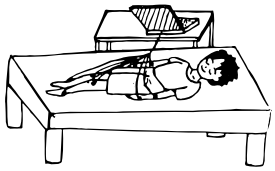
日　程

	日　時	内　容
1	9月22日（木） 午前10時～正午	・オリエンテーション ・レクリエーション・食事診断・歩数調査
2	9月27日（火） 午後1時30分～3時30分	・健康診断　血液検査･心電図･骨密度測定 ・生活習慣病予防の話
3	10月4日（火） 午前10時～午後0時30分	・食事の話 ・調理実習（ヘルシーメニューを作ろう）
4	10月13日（木） 午後1時30分～3時30分	・健康診断（内科診断）・健診結果の説明 ・むし歯予防の話・むし歯チェック
5	10月18日（火） 午前10時～正午	・運動の話 ・エクササイズとウォーキング
6	10月27日（木） 午後1時30分～3時30分	・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	11月2日（水） 午前10時～正午	・育児の話（心理相談の先生） ・ヘルシーメニューを考えよう
8	11月7日（月） 午後1時30分～3時30分	・絵本と親子の関わり・遊び ・ヘルシーメニューの結果　・まとめ

男性のためのダイエット教室 &女性のためのすっきりスリム教室

ご存知ですか？肥満は体形の崩れだけでなく、生活習慣病などの引き金となることを…
岡谷市の現状として、**40・50歳代の「肥満」と「運動活動量の低下」が問題となっています。**
そこで…**ダイエット＆スリム教室**を開催します。
このチャンスに同じ目標を持った仲間と一緒に、健康的に痩せてみませんか？

ステップ1
体組成測定



約５分で全身の筋量・骨率・脂肪量・水分量等が測定できます。

運動メニュー作成

ステップ2
ダイエット作戦開始！

フロアーエクササイズとアクアトレーニングを中心に実施し、筋量の多い太りにくい体作りを目指します。

３か月後…

ステップ3
効果測定

教室最後に効果の程を測定します。

教室名	男性のためのダイエット教室	女性のためのすっきりスリム教室
対象者	市内在住　40～64歳の男性 ※体重が気になっている方（BMI25以上の方）に適しています。	市内在住　40～64歳の女性 ※体重が気になっている方（BMI25以上の方）に適しています。
日時	８月21日～10月30日　（計８回）隔週日曜日 午前９時30分～11時30分 ※教室の期間中に公開講座、教室終了3か月後に経過測定を行います。	８月28日～11月６日　（計８回）隔週日曜日 午前９時30分～11時30分 ※教室の期間中に公開講座、教室終了3か月後に経過測定を行います。
定員	10名	10名
場所	おかや総合福祉センター　諏訪湖ハイツ「温泉リハビリ施設」	
利用料	１回　200円（施設利用料）	
申込み	**８月８日（月）　午前８時30分～受付開始** **健康推進課**（内線1185）　FAX23－5666　E-mail:ho@city.okaya.nagano.jp ※初めて教室に参加される方を優先致します。	

第４回 市議会臨時会 開催

第４回岡谷市議会臨時会が、７月13日（水）に開催されました。
この議会では、専決処分の報告、農業委員会委員の推薦、補正予算の審議などが行われました。
主な内容をお知らせします。

◆◆人事案件◆◆

▽岡谷市農業委員会の委員として、八幡泰年氏、小松登志美氏、中島信一氏を推薦することを決めました。

◆◆補正予算◆◆

▽平成17年度一般会計で、学校災害賠償補償保険金収入に伴い、21万円を追加し、総額213億５２５１万４千円とすることを決めました。
▽市立岡谷病院事業会計、下水道事業会計の補正予算をそれぞれ決めました。

市議会の会議録は岡谷市議会ホームページからご覧いただけます。

さわやか応対推進運動

市役所窓口応対アンケート 結果報告

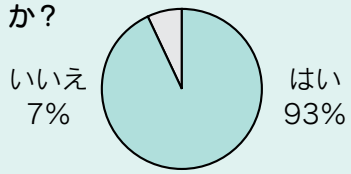
アンケートにご協力いただき、ありがとうございました。
これからもよりよい窓口応対、市民のみなさんへの応対ができるよう心掛けていきます。

お客様に笑顔と真心で接し、出先、施設を含む市役所全体のイメージを向上させるとともに、明るく元気な職場環境づくりを行うことを目的に実施された『**さわやか応対推進運動**』が７月一杯で終了しました。

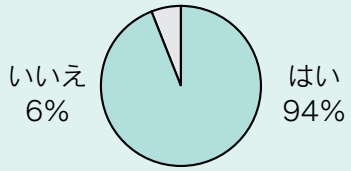
６月は接遇強化月間として、市民のみなさんにご協力いただき、市役所窓口応対アンケートを実施し、評価と貴重なご意見などいただきましたので、アンケート結果を報告します。今後も引き続き職員の接遇能力の向上に努め、より市民のみなさんの満足度の高い窓口応対を目指します。

市役所アンケート結果

設問２　窓口に行かれたとき、応対した職員はあいさつしましたか？

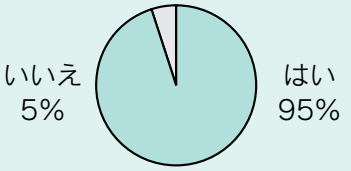


設問３　窓口に行かれたとき、職員は素早く応対しましたか？

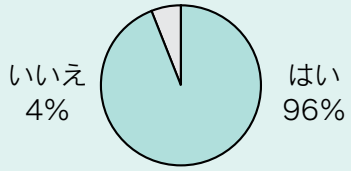


設問４　職員の説明はわかりやすいものでしたか？

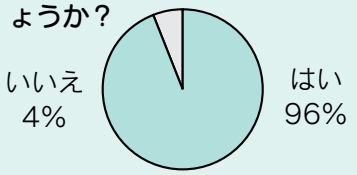
設問５　窓口から帰られるとき、職員はあいさつしましたか？



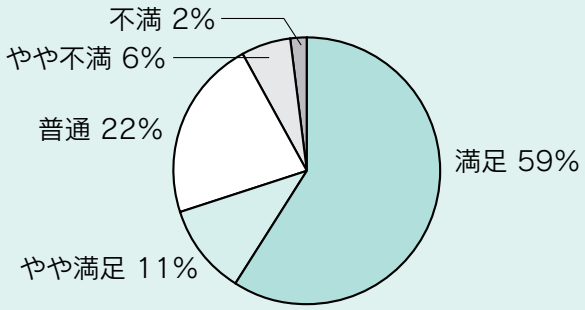
設問６　職員の言葉づかいはていねいでしたか？



設問７　総合案内（インフォメーション）の応対はよかったでしょうか？



設問８　総合的にみて、どの程度窓口応対に満足していただけましたか。



◆アンケート実施期間　６月１日（水）～30日（木）

◆アンケート実施場所

本庁各課、３支所、駅前出張所、イルフプラザ・カルチャーセンター、市民総合体育館、テクノプラザ

◆アンケート回収枚数　257枚

本庁各課〈159〉、３支所〈11〉、駅前出張所〈１〉、イルフプラザ・カルチャーセンター〈80〉、市民総合体育館〈5〉、テクノプラザ〈１〉

アンケート結果について

●2～7の個別の設問に対しては、95%前後の高い評価をいただき、取り組みの成果が出たものと判断していますが、これに満足せず、一層市民のみなさんの応対に磨きをかけるよう努めます。また、一番基本となるあいさつをしなかった（お客様はそう感じた）職員がたとえ若干名でもいたということは問題ですので、職場における接遇研修を更に徹底します。

●設問8の総体評価については、普通22%、やや満足11%、満足59%となり、普通以上の計が92%、やや不満6%、不満2%で不満の計が8%となっています。概ね良好という評価をいただいたと判断していますが、不満の8%を少なくし、満足59%を少しでも上昇させていくことを目標に、今後も継続して取り組みます。

●個々の指摘や意見等については、職場や施設の個別対応が必要となりますので、原因等を明確にし、職場の接遇の改善と徹底を行います。