

健康 ひと目メモ

No.349

最近増えている若年層女性

(30〜64歳)のがん

1年間に新たにがんと診断される人は年齢が上がるともに増加。

男性では30代は人口10万人当たり77人だったのに対し女性は30代は182人と女性の罹患率は男性の約2.3倍だった。これは乳がんや子宮がんが20代後半から急増しているためで、30代では女性のかかるすべのがんのうち乳がんと子宮がんが約60%を占めています。

1 乳がん

乳がんはいまや日本では年間3万5千人が罹患し、女性のがんの発症頻度では1番になっておりここ20年間では2.7倍と急増しております。発症年齢は40〜50歳代が一番多く、次に60歳代、30歳代の順です。35歳以下の乳がんは全体の7%で35歳を超えると発症率はグンと高くなります。いわゆる働き盛りに最も多く、年間約9000人

の方が亡くなっています。

乳がんになりやすい人

- ① 40歳以上
- ② 30歳以上で未婚
- ③ 出産経験がない、あるいは初産が30歳以上
- ④ 初潮年齢が早く閉経年齢が遅い(55歳以上)
- ⑤ 肥満(50歳以上で標準体重の+20%以上)
- ⑥ 家族(特に母、姉妹)に乳がんになった人がいる
- ⑦ 良性の乳腺疾患になったことがある

当てはまる項目の多い人は積極的に検診を受けてください。

マンモグラフィーは触診では発見できない乳がんを微細石灰化像として発見できる長所があります。超音波検査は若年者のように乳腺組織の豊富な場合(授乳期など)

や触診では発見できない小さな腫瘤描出能に優れています。

2 子宮がん

日本では年間約7000人が罹患し約2400人が亡くなっています。ここ20年間の傾向としては20〜29歳2〜4倍と若年層の罹患率、死亡率も増加しております。子宮がん(子宮頸がん)の原因はほぼ100%「ヒトパピローマウイルス(HPV)」です、日本人では特にハイリスクタイプ(16型、18型)で浸潤がんへの進展がみられやすいことがわかってきます。

子宮頸がんになりやすい人

- ① 低年齢での初交
- ② 性的パートナーが多い
- ③ 多産
- ④ 他の性行為感染症
- ⑤ 喫煙
- ⑥ 経口避妊薬の使用

乳がんも子宮がんも早期発見、早期治療すれば、死亡率は低いがんです、そのためには積極的に検診を受けることが有効です。(医師会)

11月の休日緊急当番医・薬局

3 (金)	小口(外科)医院 銀座2 ☎22-2437	ファミリー薬局 天竜町3 ☎24-1801
5 (日)	小谷内科医院 長地小萩2 ☎28-4509	御子柴薬局 長地源2 ☎27-7056
12 (日)	山崎(内科)医院 東銀座1 ☎22-3287	川岸薬局 川岸中2 ☎24-3103
19 (日)	小口(耳鼻咽喉科)医院 銀座2 ☎22-3068	矢崎薬局 加茂町2 ☎23-7125
23 (木)	はやし内科 中央町1 ☎21-2220	小坂薬局 田中町1 ☎22-8069
26 (日)	米山(眼科)医院 銀座1 ☎22-2880	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。

11月の歯科医院休日当番 (岡谷下諏訪歯科医師会)

- 3日(金)…太田歯科医院(本町4・☎22-4648)
5日(日)…山田歯科医院(天竜町3・☎22-2131)
12日(日)…ジュンデンタルクリニック(御倉町2・☎24-8220)
19日(日)…小口歯科第2クリニック(長地権現町2・☎28-2883)
23日(木)…さつき歯科医院(下諏訪町湖浜・☎27-5858)
26日(日)…笠原歯科医院(本町4・☎22-2837)

※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。



10/6~10/15 第3回緑と湖のまち音楽祭

緑と湖のまちオーケストラ（指揮・山上純司さん）によるオープニングコンサートで開幕した同音楽祭は、15日までカノラホールを中心に行なわれました。オーケストラ、吹奏楽、ジャズの各講座やロビーコンサート、ビッグバンドジャズライブなど多彩な音楽を身近で触れ、芸術の秋を堪能できました。



10/7 ファミリーフェスティバル2006

市民総合体育館で開催されたファミリーフェスティバル2006は、市内外から大勢の親子連れなどが訪れ、楽しい一日を過ごしていました。

参加者は、はしご車の乗車体験や親子でふれあう料理作り、ニュースポーツなどいろいろなアトラクションに挑戦していました。

10/7 2006がんばろうおがやフェスタ

7月豪雨災害以降はじめてのお祭りとなる「2006がんばろうおがやフェスタ」が、楽楽市とまちなかふれあいフェスタの共同開催で行なわれました。

中央通り・童画館通りには、屋台やフリーマーケットが並び、太鼓の演奏やみなこい踊り、恒例のうな井や焼肉が振舞われ、まちなかはにぎわいを取り戻していました。



10/18・19 第6回中小企業都市サミット

中小企業都市サミットは、中小企業が集積する7都市（埼玉県川口市、東京都墨田区、大田区、大阪府東大阪市、八尾市、兵庫県尼崎市、長野県岡谷市）で構成され、それぞれが抱える共通の課題や諸問題について調査・研究を行い、解決策を模索すると同時に都市間の交流を深めながら、中小企業の振興を図り、地域経済の発展を支えるために活動しています。

今回は、『地域社会を元気にする中小企業群像』～「元気組」の創造に向けて～というテーマで首脳会議やシンポジウム、基調講演が行なわれ、国に対して政策提言を盛り込んだ岡谷宣言を発表し、今後の中小企業の振興を誓いました。



10/20 知事が被災現場を視察

村井仁県知事が「大規模土砂災害危機管理検討委員会」の委員として、市内の7月豪雨災害被災地（ヒライシ沢、上の原小学校、小田井沢川）の状況を視察しました。

知事は里山について「山の傾斜地を守っていた根の強い桑畑がなくなり、針葉樹が植えられたことが斜面を弱くしているのではないかと。森林の手入れを機械化することを国家プロジェクトとして取り組むべきではないか」と述べられました。



保健センター

11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
3～4か月児	15日(水)	18年7月生まれ
9～10か月児	22日(水)	18年1月生まれ

- ▷受付…午後1時～1時40分
- ▷持ち物…母子手帳、バスタオル、おたずね用紙

■BCG接種

期日	該当児
16日(木)	18年7月生まれ

- ▷受付…午後1時30分～2時20分
- ▷持ち物…母子手帳 (忘れた場合は予防接種ができません)、予診票

■パパ・ママ教室 (参加目安…妊娠5～7か月位)
(3回目)

- ▷日時…17日(金) 午後7時～9時
- ▷内容…お風呂の入れ方、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…24日(金) 午前9時50分集合
- ▷該当児…平成18年4月～5月生まれ
- ▷持ち物…母子手帳、タオル

■歯科相談

- ▷日時…27日(月) 午前10時～正午
- ※予約制となりますので事前にご連絡ください

■食生活・栄養相談

- ▷日時…27日(月) 午前10時～正午
- ※予約制となりますので事前にご連絡ください
- 予約専用電話☎23-6141

まちの保健室

- ◇ロマネット (健康相談・血圧測定)
日時…17日(金) 午後1時～3時30分
場所…2階休憩室
- ◇諏訪湖ハイツ (健康相談・血圧測定)
日時…27日(月) 午前10時～正午
場所…1階ロビー

男女共同企画 映画と講演のつどい

日時：11月18日(土) 午後1時30分～4時

場所：カノラホール小ホール 入場料：1,000円

チケットのお求めは女団連会員・市民の会
会員まで。
また、当日会場でもお求めになれます。



記録映画 90分

丸岡秀子「ひとすじの道」

明治36年、臼田町に生まれた丸岡秀子は、生後10ヶ月で生母と死別。祖父母の家に預けられ「土を耕す」労働の日々を過ごした。女性の生き方に疑問を持ち、父の反対を押し切って奈良女高師に進み教職を経て 農村婦人問題に取り組み「読むこと・書くこと・行うこと」をモットーに生涯女性の生き方を問い続けた。

「ひとすじの道」は丸岡秀子の書いた自伝的小説。

講演「丸岡秀子からのメッセージ」

講師：中村 竜子さん 女性史研究家・県社会福祉協議会長

主催 岡谷市女性団体連絡協議会・岡谷市男女共同参画推進市民の会
問合せ 企画課 (内線1528)

11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30分	環境安全課	教育相談	月曜日～金曜日 午前9時～午後4時30分	諏訪湖ハイツ 教育相談室 ☎24-2206
行政相談	8日(水)午後2時～5時	環境安全課	女性のための 相談	9日(木)午後1時～4時 午後6時～9時 [申込] 企画課	イルフプラザ・ カルチャーセンター
無料法律相談 〔予約制〕	21日(火)午後1時～5時 ※12月分予約:11/22～受付開始	環境安全課	教育相談 (専門カウンセラー) 〔予約制〕	10日(金)、17日(金) 午前11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
保健福祉総合相談 (心配ごと相談)	月・水・金曜日 午前9時～午後4時	保健福祉総合相談室	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30分	テクノプラザおかや ☎21-7000
高齢者の暮らしと財 産を守るための相談	16日(木)午後1時～4時	保健福祉総合相談室	発明相談	9日(木) 午後1時～4時	テクノプラザおかや ☎21-7000
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30分	社会福祉協議会 ☎24-2121	高齢者 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30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
家庭児童相談	月曜日～金曜日 午前9時～午後5時	子ども課	地域包括支援センター 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30分	介護福祉課
母子相談	月曜日～金曜日 午前10時30分～午後5時30分	社会福祉課	在宅介護支援 センター	月曜日～土曜日(祝祭日を除く) 午前8時30分～午後5時	ウェルハートおかや ☎28-0778
ことばの教室 〔予約制〕	月・水曜日 午前9時30分～午後2時30分	子ども課	こころの健康相談 〔予約制〕	11日(土)午前9時～正午	健康推進課 ☎23-6141
金銭管理 財産保全相談	月曜日～金曜日 午前8時30分～午後5時30分	社会福祉協議会 ☎24-2121	結婚相談	水曜日・第1・3土曜日 午前10時～午後4時	社会福祉協議会 ☎24-2121
社協心配ごと 相談	月曜日～金曜日 午前8時30分～午後5時30分	社会福祉協議会 ☎24-2121			
出張税務相談	27日(月)午後1時～3時	庁舎301AB会議室			

11月の水道修理当番店

日	当番店	電 話	日	当番店	電 話
1	林鉄工設備	23-3197	16	十和設備	24-0182
2	〃	〃	17	〃	〃
3	松澤工業	27-7642	18	林鉄工設備	23-3197
4	イワナミ	22-2222	19	オスガ設備	27-6622
5	岡谷酸素	22-7609	20	藤森水道	27-7289
6	オスガ設備	27-6622	21	〃	〃
7	〃	〃	22	シンニチ設備	22-1365
8	浜パイピング	23-6885	23	浜パイピング	23-6885
9	〃	〃	24	シンニチ設備	22-1365
10	旭設備	23-3764	25	旭設備	23-3764
11	信和設備	22-3302	26	丸竹下島商店	22-2406
12	上條電設工業	23-5330	27	ミヤサカ管工	22-9615
13	旭設備	23-3764	28	〃	〃
14	丸竹下島商店	22-2406	29	三善工業	23-3446
15	〃	〃	30	〃	〃

土・日・祭日を除き、水道事業協同組合事務局でも受け付けます
受付時間…午前9時～午後4時 ☎ 23-8511

介護保険Q&A



介護予防教室を開催していると聞きましたが、どのようなことを行っているのですか。

(質問)



岡谷市では地域支援事業の一つとして介護予防教室を開催しています。

(回答)

参加の対象となるのは、岡谷市が実施している基本健康診査を受診し、介護予防教室への参加が望ましいと判断された65歳以上の方で、対象となる方には個別に通知をしています。

この教室では、いつまでもいきいきと生活できることを目的として、筋力向上運動や水中運動、栄養・口腔指導等を行っていますので、積極的に利用してください。

詳しくは地域包括支援センター、または介護福祉課にお問い合わせください。

11月の介護保険証交付説明会

日時：11月10日(金)午前10時～

場所：保健センター1階研修室

もう一度考えよう介護のこと

特別講演会

演題／ともに輝き生きる

入場無料

とき 11月17日(金)

第1回講演：午後1時30分～4時

第2回講演：午後6時30分～9時

ところ 長野県男女共同参画センター “あいとぴあ”

講師 まきつぼ たづこ
榎坪多鶴子さん



講師プロフィール

映画監督。広島県に生まれる。早稲田大学文学部演劇科卒。映画・TV・教育映画にスクリーンライターとして参画。映画製作に17年。作品に「子どもたちへ」「若人よ」「地球っ子」「わたしがsuki」「老親ろうしん」「母のいる場所」6作がある。映画「老親ろうしん」では山路ふみ子映画賞福祉賞、日本カトリック映画賞、藤本賞特別賞等、映画賞に輝く。40年前に関接リウマチに。7年前から車いすで映画製作。車いすに乗った小さな大監督と言われる。現在「母のいる場所」全国で上映会を展開中。



同時上映
榎坪多鶴子監督作品

「母のいる場所」

監督の講話と、上映される映画にこめられた思いは、会場みなさんと一体となり、それぞれの人生を明るく懸命に生きるための、力を引き出してくれることと思います。ぜひご参加ください。

◆問合せ 介護福祉課
地域包括支援センター ☎23-2336

11月 図書館情報 ☎22-2031

ちいさなおはなしの森

乳幼児を対象に、絵本の読み聞かせ、パネルシアター、工作など
日 時…21日(火) 午前10時30分～

おはなしの森

絵本の読み聞かせ、紙芝居、手遊びなど
期 日…4日、11日、18日、25日の土曜日
時 間…午後3時～、3時30分～の2回

ポポーの木読み聞かせ講座 “語りの世界”

期 日…11月15日(水) ※託児ご希望の方は事前
時 間…午後7時～9時 にお申し込みください。
講 師…佐藤 涼子先生

11月の児童書

テーマ
ブックス

“夜空を見よう”

広報 **おかや** No.1273 平成18年11月1日号
毎月1日・15日発行

- 発行日／平成18年11月1日
- 発行編集／岡谷市総務部企画課
☎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



人口のうごき 平成18年9月1日現在

●人口	54,287人	(-13)
男	26,490人	(+7)
女	27,797人	(-20)
●世帯数	19,655世帯	(-4)

() 内は前月比

◆市の木 いちい ◆市の花 つつじ