

見つけよう!

身につけよう!

# 自分に合った介護予防



介護予防事業参加者募集のお知らせ

介護保険法が改正され、介護予防が重要視されるようになりました。まだまだ介護は縁がないと思っている方も、ちょっと心配・と思う方も、自分の弱い部分を見つけ効果的な介護予防に取り組みましょう。4月から岡谷市に設置された地域包括支援センターで、あなたに合う教室をプランニングします。メニューは下の4教室。ちょっとでも興味を持ったなら、ぜひお問い合わせください。

## 申込み方法

介護福祉課（地域包括支援センター）にお出かけください。（印鑑をお持ちください）  
※一人ひとり簡単に確認・調査をし、目標を決めて希望メニューを選考します。

### シニアからのヘルスアップ事業 **筋トレ編**

内容：筋力向上運動を中心に、栄養・口腔指導等を取り入れた総合的介護予防教室

期間：5月16日(火)～8月8日(火)

毎週火曜日 午前10時30分～午後2時30分

場所：やまびこスケートの森トレーニングセンター

費用：会場使用料 1回400円 他昼食代

利用条件：次の条件を全て満たす方

- 65歳以上の方
- 今年度基本健康診査を受ける予定の方
- 介護保険サービスを受けていない方
- 主治医に運動を止められていない方

### 筋力向上トレーニング事業 **がんばりハ**

内容：個人の能力に応じた筋力向上運動を学び、日常生活動作の改善をめざします。

期間：5月18日(木)～8月24日(木)

毎週木曜日 午前10時～正午

場所：ヘルシーパル岡谷

費用：会場使用料 1回200円

### シニアからのヘルスアップ事業 **水中編**

内容：水中運動を中心に、栄養・口腔指導等を取り入れた総合的介護予防教室

期間：5月12日(金)～7月21日(金)

毎週金曜日 午後1時～4時

場所：諏訪湖ハイツ・ロマネット

費用：会場使用料 1回400円

### 水中運動訓練事業 **湯ったりハ**

内容：膝や腰の痛い方でもできる、介護予防のための運動方法を学びます。

期間：5月27日(土)～8月26日(土)

毎週土曜日 午前10時～正午

場所：諏訪湖ハイツ温泉リハビリ施設

費用：会場使用料 1回200円

**募集受付** 4月20日(木) から

**問合せ** 介護福祉課  
(地域包括支援センター)  
内線1274

# 病気の早期発見・予防のために 健康診査を受けましょう!!



受診を希望される方は、忘れずにお申し込みください。

## 実施内容等

今年度から

- ・「基本健康診査」に医師の聴打診を加え、65歳以上の方に追加項目を実施。内容変更に伴い一部負担金額の変更。
- ・「肺がん・結核検診」は、従来の「肺がん検診」、「結核健康診断」を1つにし、セット検診会場にて無料で実施。
- ・「マンモグラフィ」は、対象年齢を拡大し40歳以上の女性を対象（平成18年度は奇数月生まれ）として実施。

以上3点が変更となります。詳しくは4月1日号広報と一緒に「平成18年度健康診査申込書」を回覧板にて全戸へ配布していますのでご覧ください。

4月1日～平成19年3月31日に当該年齢に達する方が対象になります。

	検診項目	対象者	一部負担金額	
セット 検診	基本健康診査	35歳以上	1,600円	
	胃がん検診		1,000円	
	大腸がん検診		500円	
	肺がん・結核検診		無料	
	肝炎ウィルス検査		※35・40・45・50・55・60・65・70歳	400円
	前立腺がん検診		55歳以上の男性	400円
乳がん 検診	医師による視触診	30歳以上の女性（平成17年度マンモグラフィ受診者および今年度マンモグラフィ受診予定者を除く）	700円	
	マンモグラフィ（X線撮影）	40歳以上で奇数月生まれの女性	1,400円	
	子宮がん検診	30歳以上の女性	1,000円	

※肝炎ウィルス検査は、対象年齢以外の方で過去に肝機能障害を指摘されたことのある方なども受診できますので、お問い合わせください。

## 一部負担金について

次のいずれかに該当する方は、申込み後、無料で受診可能となります。（一部負担金免除申請の方法については、申込み者に受診票等と一緒にお知らせをお送りします）

- ①70歳以上の方    ②65歳～69歳で老人保健医療受給者証をお持ちの方  
③市民税非課税世帯に属する方    ④生活保護世帯に属する方

## 申込み方法

日程や内容等の詳細は、全戸配布の「平成18年度健康診査申込書」をご覧ください、「平成18年度健康診査申込み用紙」（はがき）にてお申し込みください。電話、FAX、E-メールでの申込みも受付けています。

※「平成18年度健康診査申込書」は、健康推進課窓口・保健センター・各支所にも用意してありますのでご利用ください。

また、岡谷市ホームページ<http://www.city.okaya.nagano.jp>にも日程等の詳細を掲載してありますのでご覧ください。

### 【問合せ】

健康推進課 保健予防担当（内線1183）

FAX23-5666 E-mail ho@city.okaya.nagano.jp

### 申込み期限

4月28日（金）

保健センター

# 5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	10日(水)	16年10月生まれ
3歳児	17日(水)	15年4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

■2歳児にここ教室

- ▷日時…11日(木) 18日(木)  
午前9時30分～10時受付
- ▷該当児…平成16年4月生まれ
- ▷地区割…11日は今井、小井川、長地地区  
18日は上記地区以外
- ▷持ち物…母子手帳、タオル、歯ブラシ、コップ、  
おたずね用紙2枚  
(にここ教室・歯科おたずね)

■すくすく学級 (離乳食の教室) <完了期>

- ▷日時…12日(金) 午前9時50分集合
- ▷該当児…平成17年5～6月生まれ
- ▷持ち物…母子手帳、タオル

■健康相談 (一般の人を対象)

- ▷受付…8日(月) 午前10時～正午

※第2月曜日(祝日等の場合は第3月曜日)に変わりました

■育児相談・母乳相談

- ▷受付…8日(月) 22日(月) 午前9時30分～11時

※第2・4月曜日(祝日は除く)のみに変わりました

■BCG接種

期日	該当児
22日(月)	18年1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

■三種混合 (百日咳・ジフテリア・破傷風)

- ▷日時…8日(月) 11日(木)  
午後1時30分～2時20分受付
- ▷対象者…<I期初回>平成18年1月生まれの人  
<I期追加>平成17年4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…8日は西堀、長地  
11日は上記以外の地区
- ▷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

## まちの保健室

◇こどものくに (健康・食事・歯・育児等の相談)

- 日時…1日(月) 午前10時～正午
- 場所…こどものくに

## 「中国古代復元絹織物展」

会期 4月29日(土)～5月7日(日)  
午前9時～午後5時 休館日:5月1日(月)



白地繡人物祝寿堂彩 清代 復元品  
(はくじしゅうじんぶつしゆくじゅうどうさい)

中国蘇州絲綢博物館では、古代遺跡から出土した絹織物を調査し、当時の制作方法を忠実に再現する研究が進み、中国古代絹織物文化の水準の高さが明らかにされつつあります。

その復元絹織物は、その希少価値から中国で一級国家文物(日本の国宝にあたる)に指定されています。今回の展覧会では、南北朝時代(5世紀～6世紀)から清時代(17～20世紀)の復元絹織物8点を展示します。うち4点は初公開になります。この機会にぜひご覧ください。

会場 岡谷蚕糸博物館・岡谷美術考古館 ☎・FAX 22-5854

入館料 おとな350円(250円) こども150円(100円) ( )内は10名以上の団体割引