

平成17年度 中山間地域農業直接支払事業 ～湊栃久保集落の状況～

中山間地域等では、平地に比べ自然条件や生活条件などが厳しいことから、耕作放棄の防止や多面的機能の確保を図るための支援を行っています。岡谷市は中山間地域には該当しませんが、中山間地域に準ずる知事特認により湊栃久保集落（面積約6.5ha）が対象となっています。湊栃久保集落協定（27戸）では、構成員の役割分担等5年間継続して取り組むべき事項について定めています。

区分（知事特認）	交付対象面積（㎡）	交付額（円）
田	57,736	969,964
畑	7,345	20,566
合 計	65,081	990,530

【農業生産活動等の実施状況】

- 耕作放棄されそうな農用地について、利用権の設定や農作業を委託
- 農用地の法面の草刈り等の保全管理
- 協定農用地への柵、ネット等の設置により鳥獣被害防止対策
- 水路・農道等の定期的な清掃、草刈り
- 周辺林地の伐採および下草刈り

【農業生産活動等の体制整備の実施状況】

- 農業機械等の共同利用方法および農作業の共同化について検討
- 耕作放棄地を出さないため農用地の利用集積について検討
- 農産物直売所を通じ新規就農者を募集

◇詳しくは・・・農林水産課（内線1487）

7月は「暴走族追放強化月間」です

【スローガン】

～暴走をしない させない 見に行かない～

- 家庭・学校・職場・地域のみなさんと、暴走族から青少年を守りましょう。
- 危険な蛇行運転や騒音運転を見かけたら、警察署まで連絡してください。

7月25日(火)は 無事故無違反 (M・M)デー

- シートベルト着用を徹底しましょう！
 - 抱っこより 安全安心 チャイルドシート
- ～こどもの身を守るために、必ず着用しましょう～

青少年の健全育成を！

7月は「青少年の非行問題に 取り組む全国強調月間」です

未来をつくる青少年が自らの役割や責任を自覚し、豊かな社会性と優れた創造性を培い、心豊かに成長することはみんなの願いです。この期間中、「青少年は地域社会からはぐくむ」の観点から、非行防止のため地域住民総ぐるみの活動を実施し、非行防止の徹底を図りましょう。

★愛の声かけ運動

全ての大人が、様々な声かけにより具体的に青少年にかかわり、温かな地域社会の中で青少年の健全育成を図ることを目的としています。

- 近所、地域の子ども、知り合いの青少年に、名前を呼んであいさつをする。
- よく顔をあわせる青少年に進んであいさつの声かけをする。
- バスや電車などでお年寄りなどに席を譲った青少年を積極的にほめる。
- 地域の美化運動や奉仕活動に参加している青少年に感謝の言葉をかける。
- 仲間や相手にやさしくしたり、交通ルールをきちんと守っている青少年の行為を認めて温かな声をかける。
- 夕方公園などで遊んでいる青少年に対して早く帰宅するよう注意の声かけをする。
- バス、電車への割り込みや自転車の二人乗り、無灯火などの青少年に注意の声かけをする。
- 未成年や高校生の喫煙を見たらやめるよう注意の声かけをする。

健康 ひと目メモ

No.345

コンタクトレンズと 眼障害

コンタクトレンズと角膜と涙

コンタクトレンズは角膜という黒目の表面の膜の上のついている。ぴったりくっついていてるわけではありません。コンタクトレンズと角膜の間には涙があるため、レンズは涙の上に浮いた状態で、角膜の上を滑らかにある程度の距離を上下左右にすべっています。角膜は透明な組織で、血管はありません。角膜も他の組織同様、酸素が必要なのですが、血管がないため表面の部分は空気中からの酸素を涙の助けを借りて吸収しています。

コンタクトレンズによる眼障害

コンタクトレンズの誤った使用方をしたり、ケアを怠ると大変な眼障害を起こすことがあります。ここで代表的なものを紹介させていただきます。

- ・点状表層角膜症：角膜表面について細かい点状の傷のことで、軽いと自覚症状はほとんどありません。ひどくなると角膜潰瘍へ進行します。
- ・角膜潰瘍：角膜の深い部分にまで傷が進行した状態で、充血や激しい痛みを伴います。治癒してもその部分の角膜に濁りを残すことがあります。
- ・角膜血管新生：角膜の酸素不足のため、もともと血管のない角膜に、血管が周辺から入ってくる状態です。軽いうちは自覚症状はありませんが、進行して角膜の中心まで血管が進入すると視力障害を起こします。
- ・角膜内皮障害：角膜の最も内側の細胞の数が減った状態です。

この細胞は角膜の透明性を保つ働きがあるので、進行すると角膜が濁ってしまいます。

眼障害を起こさないために

眼障害を起こす原因のほとんどは、長時間の装用と不適切なレンズケアです。決められた装用時間、装用期間を超えては絶対に使わないでください。また充血、痛み等の自覚症状が現れたらすぐにレンズをはずしてください。レンズをしましますと見えなくなってしまうので、きちんと自分の目に合った眼鏡をいつも持つよう

に心がけてください。自覚症状のない場合でも、コンタクトレンズと眼鏡を上手に併用してみてください。また処方時に説明を受けた正しいレンズケアを忘れずに行うようにしてください。自覚症状がなくても眼障害が始まっていることも少なくありません。定期検査も忘れずにうけるようにしましょう。

(医師会)

7月の休日緊急当番医・薬局

2 (日)	林 (内科) クリニック 山下町2 ☎23-1135	南信堂薬局 中央町3 ☎22-2955
9 (日)	山田外科医院 東銀座1 ☎22-2382	御子柴薬局 長地源2 ☎27-7056
16 (日)	藤森 (外科) 医院 本町1 ☎22-2281	小坂薬局 田中町1 ☎22-8069
17 (祝)	向山内科医院 塚間町1 ☎23-6272	山一小口薬局 銀座2 ☎23-2206
23 (日)	はやし内科 中央町1 ☎21-2220	高市薬局 川岸上3 ☎22-0781
30 (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

※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。

7月の歯科医院休日当番 (岡谷下諏訪歯科医師会)

2日(日)…小松歯科医院(下諏訪町富士見町・☎27-8226)
 9日(日)…下島歯科医院(長地柴宮2・☎28-0333)
 16日(日)…早出歯科医院(長地出早3・☎28-0024)
 17日(祝)…土田歯科医院(下諏訪町湖畔・☎28-3001)
 23日(日)…なわ歯科医院(長地御所1・☎26-0648)
 30日(日)…牛山医院歯科(天竜町3・☎22-6422)

※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。

平成18年度 健康診査のお知らせ

下記の日程で平成18年度の健康診査が始まります。お申し込みされた方は、忘れずに受診しましょう!!
まだ、お申し込みされていない方も申し込みが可能ですので、健康推進課までお問い合わせください。

セット 検診

(基本健康診査、肝炎ウイルス検査、胃がん検診、
大腸がん検診、肺がん・結核検診、前立腺がん検診)

【対象者 35歳以上の市民】受付時間 午前7時30分～9時30分

月	日	会 場	月	日	会 場
7月	18日（火）	三沢 コミュニティ施設	9月	5日（火）	中屋区公民館
	19日（水）			6日（水）	横川公会堂
	20日（木）			7日（木）	
	21日（金）			8日（金）	
	24日（月）			11日（月）	柴宮館
	25日（火）	13日（水）			
	26日（水）	10日（火）			
	27日（木）	11日（水）			
	28日（金）	16日（月）			
	31日（月）	駒沢公民館	17日（火）	18日（水）	小井川区民会館
8月	1日（火）	10月	19日（木）		
	2日（水）		23日（月）		
	3日（木）		24日（火）		
	4日（金）		25日（水）		
	7日（月）		26日（木）		
	8日（火）	今井区公会所	27日（金）		
	9日（水）		30日（月）		
	10日（木）		31日（火）		
	11日（金）		11月	14日（火）	西堀区公会所
	17日（木）			15日（水）	
	18日（金）	16日（木）			
	21日（月）	17日（金）		保健センター	
	22日（火）	20日（月）			
23日（水）	21日（火）				
24日（木）	22日（水）				
25日（金）	24日（金）				
28日（月）	27日（月）				
29日（火）	28日（火）				
30日（水）	29日（水）				
31日（木）	中村区民センター	30日（木）			
9月	4日（月）				

乳がん検診 (視触診)

【対象者 30歳以上の女性市民】

(昨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は対象外)

受付時間 午後1時～2時

月	日	会 場
10月	13日(金)	湊支所
	16日(月)	川岸支所
	17日(火)	
	18日(水)	柴宮館
	23日(月)	保健センター
	24日(火)	
	25日(水)	

乳がん検診 (マンモグラフィ)

【対象者 40歳以上の女性市民】

(平成18年度は奇数月生まれの方が対象者)

※マンモグラフィをお申し込みされた方へは、8月下旬頃、受診方法、日程等の詳細を個別通知します。

子宮がん検診

【対象者 30歳以上の女性市民】

実施期間

平成18年7月～平成19年3月

実施方法

次の医療機関で予約制にて実施
実施医療機関

川岸医院、白川産婦人科医院、
野村ウィメンズクリニック、
林産婦人科医院

問合せ 健康推進課保健 予防担当
内線 1183

※受診を希望される方は、全員申し込みが必要です

お申し込みされた方全員へ受診に必要な書類を送付しますので、同封されている「平成18年度健康診査のお知らせ」等の案内をご覧ください。

まだお申し込みされていない方で、内容や一部負担金等の詳細が分からない方は、4月に全戸配布している「平成18年度健康診査日程表・健康診査申込書」(A2判)をご覧ください。

お持ちでない方は、健康推進課窓口・保健センター・各支所に用意してありますのでお持ちいただくか、岡谷市ホームページ(<http://www.city.okaya.nagano.jp>)→情報インデックス→保健日程をご覧ください。

保健センター

7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	19日(水)	18年3月生まれ
9～10か月児	26日(水)	17年9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
20日(木)	18年3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)、予防票

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17年12月～18年1月生まれ
- ▷持ち物…母子手帳、タオル

歯科相談

- ▷日 時…24日(月) 午前10時～12時
- ※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…24日(月) 午前10時～12時
- ※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…21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…24日(月) 午前10時～正午
- 場 所…1階ロビー

～平成17年度 岡谷市 基本健康診査結果より～

男女とも3人に1人の割合で 糖尿病が疑われます

健康推進課
内線 1191

平成17年度の基本健康診査を受診した3,317人(男性：1,133人 女性：2,184人)の受診結果から、生活習慣病の疑いのある人の割合を男女別に集計しました。

岡谷市では男女とも3人に1人の割合で糖尿病が疑われ、さらに、2人に1人の割合で高脂血症を疑われる方がいるという結果になりました。

重症化しないと自覚症状が出てこない生活習慣病を早期に発見する方法は健診しかありません。定期的に健診をうけて病気の危険因子の芽をつみ、元気で健やかな日々をおくれるよう心がけましょう。

	糖尿病の疑いのある人の割合	肥満の疑いのある人の割合	高血圧の疑いのある人の割合	高脂血症の疑いのある人の割合
男 性	36% 	20% 	20% 	54%
女 性	32% 	15% 	13% 	57%