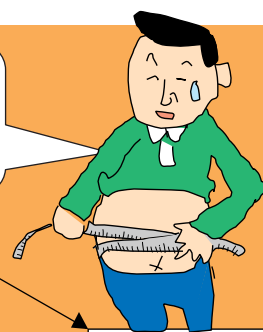


おなか周りのサイズダウンで 生活習慣病を撃退しよう

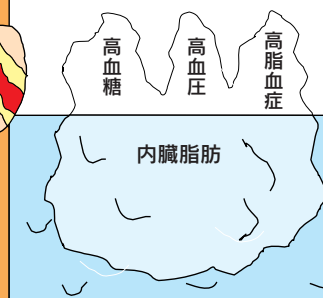
「メタボリックシンドローム」は、内臓脂肪の蓄積という氷山の上に、高血圧、高血糖、高脂血症などの、氷の岩が伸びている状態です。この状態を放置しておくと、動脈硬化が急速に進み、突然脳卒中や、心筋梗塞などに襲われる危険性があります。

個々の病気を治療していくより、おもとの内臓脂肪の蓄積を正すことが、根本的な解決となります。内臓脂肪が減少して氷山自体が小さくなれば、自動的に他の氷山の岩も小さくなり、高血圧、高脂血症、高血糖を予防することができるからです。

あなたも知らない間に「メタボリックシンドローム」になっていないかチェックしてみましょう！



*イメージ図



メタボリックシンドロームの診断基準

腹囲

男性・・・85cm以上
女性・・・90cm以上

腹囲の測り方・・・両足をそろえて立ち、両腕を横に自然にさげる。正確な計測は下着をつけない状態で！体の力を抜き、普通の呼吸で息を吐いた終わりにおへその高さの腹囲をはかる。



血糖値

空腹時血糖値が110mg/dl以上

血圧

最大血圧が130mmHg以上
または/かつ
最小血圧が85mmHg以上

血中脂質

中性脂肪が150mg/dl以上
または/かつ
HDLコレステロールが40mg/dl未満

▼次のうち、2つ以上当てはまる項目がある。

問合せ 健康推進課（内線1191）

2月1日～7日は「生活習慣病予防週間」です。年に1回は健診を受け、自分の健康状態を把握しましょう。

こどものくに

聴講無料

子どもの病気講座

「熱が出たらまずなにをしようか・・・？」
「いざというとき、おうちではどんな応急手当が必要なの？」など、今日から役立つお医者さんのお話し。

だって、ママ・パパはお家でのお医者さん。

と き：2月23日(金) 午後1時30分～
ところ：イルフプラザ・カルチャーセンター
多目的ホール

講 師：岡谷病院小児科医師

※託児受付 15組定員

申込み：こどものくに ☎24-8403

まゆ人形づくりにチャレンジしよう 「おひな様」づくり体験参加者募集!!

日 時 2月11日(日)

午後1時15分～4時(午後1時集合)

場 所 市立岡谷図書館2階会議室

参加費 300円

定 員 50名(先着順)

持ち物 カッターナイフ・
細字用油性マジック・はさみ・木工
用ボンド・千枚通し・ピンセット



申込み 市立岡谷蚕糸博物館 ☎22-5854

カメラ レポート

1/15~21 災害の教訓を活かして

阪神・淡路大震災を教訓とした「防災とボランティア週間」にあわせて、「防災とボランティア体験パーク」がララオカヤを中心に開催されました。

期間中は、7月豪雨災害写真、防災関連の写真やパネル、NPO・ボランティアのコーナーなどの展示を行いました。

20日（土）には、AEDを使った普通救命講習や防災グッズの販売、耐震診断コーナー、地震体験車試乗、ボランティアによる豚汁の炊き出しなどが行なわれ、見て・触れて・体験して防災について認識を高めてもらいました。

またテクノプラザで開かれた防災研修会では、7月豪雨災害の被災区を代表して区長5人が講師となり、それぞれの体験を踏まえて自助・共助の精神や心の備えの大切さを述べられていました。



お出かけください！ 市政懇談会

「強さとやさしさを兼ね備えたまちづくり」の内容を中心に話しし、市長が市民のみなさんと懇談します。ぜひ、お近くの会場にお出かけください。

■時 間…午後7時～8時30分

※2月14日（水）のみ午後1時30分～3時

☆ 問合せ 企画課広報広聴（内線1147）

月	日	曜日	会 場
2	6	火	カノラホール 小ホール
	7	水	湊支所
	8	木	川岸支所
	13	火	長地支所
	14	水	イルフプラザ・カルチャーセンター

岡 谷 み や げ 品 販 売 会

★日時：2月17日（土）

午前10時～午後4時

★場所：ララオカヤ2階 特設会場



各種イベント盛りだくさん！

◎岡谷市観光みやげ品展示販売会

◎観光みやげ品等が当たる抽選会

◎姉妹都市物産市

◎ちびっ子コーナー（ララオカヤ1階）

・プラレール

・バッテリーカー等

※「ものづくりフェア2007」同時開催



来てネ！

問合せ 岡谷市観光協会（商業観光課内 内線1455）

テクノプラザおかや

ものづくりフェア2007

今年も、「テクノプラザおかや“ものづくりフェア”」の季節がやってきました。市内企業の製品展示や地元学生的事例発表など新しい発見が盛りだくさん。また、子ども向けのものづくり体験コーナーも更に充実。ご家族でぜひご参加ください。

●日時：2月16日（金）～17日（土） 午前10時～午後6時30分（17日は午後4時まで）

●場所：テクノプラザおかや全館／ラオカヤ1階・2階（16日は2階のみ）

●主催：テクノプラザおかや“ものづくりフェア2007”実行委員会



入場無料

デジタル相談会
3次元CAD相談会
地元学生的事例発表
がんばる市内企業の展示
レスキューロボットの展示&デモ
先輩経営者が語る「岡谷のものづくり」
市内企業が開発した動脈の硬さも測定できる血圧計の体験

2月17日(土)は岡谷市
観光みやげ品展示販売会も
同時開催!!

子どもものづくり体験

実際に自分でつくり上げる達成感や充実感、ものづくりの楽しさを体験しよう

サッカーロボット製作（事前申込制）

日時：17日（土） 午前10時30分～午後3時

場所：ラオカヤ2階特設会場

対象：小学校高学年

参加費：1,000円／1人

定員：20名

（申込み多数の場合は、市内の方を優先し抽選）



ロボット製作、時計づくりについては、事前に申込みが必要です。次の項目を明記の上、郵送、FAXにてお申込み下さい。折り返し詳細をご連絡します。**締め切り 2月9日（金）**

【記入事項】住所、電話番号、お子さんの氏名、学年、保護者氏名、受講したい教室の名称（第1希望および第2希望）、おもちゃの修理（おもちゃの病院）を希望する場合には、おもちゃの種類と症状をお知らせください。

時計づくり（事前申込制）

日時：17日（土） 午前10時30分～正午

午後 1時30分～3時

場所：テクノプラザおかや3階人材育成研修室

対象：小学校3年生以上

参加費：1,000円／1人

定員：午前・午後各10名

（申込み多数の場合は、市内の方を優先し抽選）

こちらは参加無料（17日）

ネイルアートを応用した工作体験

工業製品バラバラ解体ショー

おもちゃの病院「岡工医院」

組立てものづくり体験

メッキ工房

棒はかりづくり

ペーパークラフト

記入例

住 所：	岡谷市本町1-1-1		
電話番号：	21-7000		
氏 名：	岡谷 一郎	学 年：	5年
保護者氏名：	岡谷 太郎		
第1希望：	時計づくり（10：30～）		
第2希望：	時計づくり（1：30～）		
おもちゃの種類：	ラジコン		
症 状：	前輪が動かない		

●問合せ ☎394-0028 岡谷市本町1-1-1 テクノプラザおかや／工業振興課 ☎21-7000 ☎21-7001

広報 **おかや** No.1279

平成19年2月1日号
毎月1日・15日発行

■発行日／平成19年2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



[市章]

人口のうごき 平成18年12月1日現在

●人口 54,173人 （-49）

男 26,392人 （-36）

女 27,781人 （-13）

●世帯数 19,607世帯（-17）

（ ）内は前月比

◆市の木 いちい ◆市の花 つつじ



この広報紙は地球にやさしい大豆油インキと古紙配合率100%再生紙を使用しています。

