

諏訪地域の病院の小児科を存続させるために

諏訪地区小児夜間急病センター 5月中に開設

諏訪地区小児夜間急病センターが、5月中旬以降の開設に向けて、現在準備が進められています。これは、諏訪広域連合が岡谷市医師会など諏訪地域三医師会の協力を得て開設するもので、小児救急医療体制における病院小児科医への負担軽減と、不足している小児科医師の確保を図るためのものです。夜間における軽症の小児（15歳以下が対象となります）を対象に診察を行います。

全国における夜間等での小児救急医療の現状は、小児科医の不足と急病の方を対象とする二次救急病院に軽症の小児救急患者が集中しています。

このため、病院勤務の小児科医師の負担が増大して、本来の救急業務に支障をきたし、小児救急医療から医師が撤退する大きな原因にもなっています。諏訪地域においても例外ではありません。これらの問題を解消し、病院における安定した小児医療を確保するため、小児夜間急病センターを設置するものです。

今後、夜間における諏訪地域の小児の軽症患者の対応については、この小児夜間急病センターで行うこととなります。開設日や具体的な利用方法などについては、4月以降の広報おかやでお知らせします。

- ◆設置場所 諏訪市四賀飯島 平安堂駐車場奥
(諏訪インターから諏訪湖方面に車で1分)
- ◆受付時間 午後6時30分～9時まで
- ◆診察時間 午後7時～9時まで (年中無休)
- ◆診療科目 小児科 (15歳までのお子さん)



信頼できる「かかりつけ医」を持っていると健康や病気のことについて気軽に相談できて安心です。

◎信頼できる「かかりつけ医」を持ちましょう



◎具合の悪い時は早めの受診をこころがけましょう

☆でも
急に夜間に具合が悪くなってしまったら！
状況をよくみて判断しましょう

緊急時

ひきつけている
意識がなく
ぐったりしている

救急車を呼ぶ
119番

ちょっと心配

相談してみたい

長野県小児救急電話相談へ
看護師や必要時は医師がアドバイス
受付：午後7時～11時の毎日
☎：#8000 (全国同一短縮番号)
※アナログ回線・携帯電話・
IP電話の場合は
☎0263-72-2000

このままでは
心配

熱っぽいなど
いつもとちょっとちがう

まず「かかりつけ医」へ相談
不在で連絡がとれなかったら
長野県救急医療センター
(☎0120-890-422)
へ問い合わせを

医師にみてほしい
諏訪地区小児夜間
急病センターの利用を

症状が重ければ
二次救急病院

(市立岡谷病院・諏訪赤十字病院・諏訪中央病院)
3病院が輪番制で対応

問合せ…健康推進課 (内線1181) または諏訪広域連合 ☎52-4141 (内線329・337)

働きざかりの男性に赤信号!?

メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）に注目！

「メタボリックシンドローム」は昨年の流行語に選ばれるほど、テレビや新聞等でも多く取り上げられ、岡谷市でも講演会や地区の保健委員会の活動でメタボリックシンドロームの予防に取り組んでいます。そこで、メタボリックシンドロームの診断基準項目に注目し、今年度の住民基本健康診査結果を見てみました。

今年度は7月から12月まで計58日間実施し、3,364人の方が受診しました。

メタボリックシンドロームの診断項目

- ①内臓脂肪肥満 → 通常腹囲で判定しますが、ここではBMIで判定します。BMI 25以上を肥満とします。
・・・①に加え以下の②～④のうち2つ以上当てはまる。・・・
- ② 高血圧 → 最高血圧130mmHg以上
最低血圧85mmHg以上
- ③ 高脂血症 → 中性脂肪150mg/dl以上
HDLコレステロール40 mg/dl未満
- ④ 高血糖 → 空腹時血糖110mg/dl以上

BMIとは・・・

身長と体重から計算する肥満の判定基準です。

$$\text{体重 (kg)} \div \text{身長 (m)} \div \text{身長 (m)}$$

25以上が肥満と判定されます。



メタボリックシンドロームの診断項目異常者出現の割合（年代別・男女別の比較）

項目	年代		
	35～49	50～69	70以上
受診者数	106人	452人	623人
①BMI	29%	24%	20%
②最高血圧	18%	50%	59%
②最低血圧	11%	34%	25%
③中性脂肪	43%	30%	20%
③HDLコレステロール	13%	11%	12%
④血糖	8%	16%	17%
メタボリックシンドローム	8人(8%)	41人(9%)	48人(8%)

項目	年代		
	35～49	50～69	70以上
受診者数	331人	1,086人	766人
①BMI	9%	15%	18%
②最高血圧	9%	35%	54%
②最低血圧	5%	17%	16%
③中性脂肪	7%	16%	18%
③HDLコレステロール	1%	1%	3%
④血糖	2%	8%	10%
メタボリックシンドローム	7人(2%)	52人(5%)	35人(5%)

診断項目異常者出現の割合が20%超えるところは太字

結果よりわかること

①男性に肥満傾向が多い！

特に30～40代の男性の肥満の割合が他の年代の肥満の割合よりも高く、約3人に1人は肥満傾向といえます

②男性の方が不健康！？

女性より男性の方が異常を指摘される割合が高い

③若い頃の肥満や脂質の過剰摂取をスタートとして血圧異常、糖代謝異常等の生活習慣病が引き起こされている!?

30～40代では肥満と脂質で異常者の出現率が多く、50～60代になると血圧や血糖の異常者の出現率が多くなってきます。この傾向は男性でより顕著です。

年に一度は健診を受けましょう！

自覚症状がないうちに進行するのが、生活習慣病です。上記のような傾向も検査を受けなければわかりません。

特に、男性は女性より異常を指摘される割合が高い傾向にあります。

19年度の健診の申し込みは4月から始まります。回覧、広報等をご覧ください。

積極的に受診し、早期発見、早期予防にこころがけましょう。

問合せ 健康推進課（内線1191）

ひとり親家庭のみなさんへ

岡谷市母子寡婦福祉連合会では、ひとり親家庭相互の交流と親子のふれあいを深め、児童の健全育成、母子福祉の向上のため母子家庭等福祉事業（おかやハッピークラブ）を実施します。

日 時 5月19日（土）

出発 午前6時（5時45分集合）

帰着 午前0時頃（予定）

目的 地 東京ディズニーランド（千葉県浦安市）

対 象 者

- ・市内在住の母子家庭・父子家庭または児童扶養手当を受給されている障害者の家庭の親と子。
- ・参加者は満4歳～高校生（平成19年4月1日現在）までで保護者が必ず同伴することとします。なお、次の家庭を優先とします。
- ・小学校6年生のお子さんのいる家庭。
- ・中学校3年生のお子さんのいる家庭
- ・高校生のお子さんのいる家庭で今まで参加したことのない家庭

募集人員 親子120名

参加費 大人5,000円、中・高生4,000円、4歳～小学生3,000円（バス代・フリーパス代・朝食代・保険料を含む）※会員以外は1家族3,000円加算となります。

申込期間 4月9日（月）～12日（木）

申込方法 参加希望の方は、母子寡婦福祉連合会事務局へ所定の応募用紙によりお申し込みください。応募用紙の配布・申込みは、社会福祉課、各支所、駅前出張所で申し込み期間中に行います。

（各家庭への通知はしません）

※申し込みが募集人員を超えた場合は抽選のうえ参加者を決定させていただきます。

◆ 詳しくは、岡谷市母子寡婦福祉連合会事務局【社会福祉課内】（内線1254）まで



有害自動販売機NO運動をすすめよう！

年々、露骨な性描写の雑誌、アダルトビデオ、大人の玩具等を販売する自動販売機が増加しています。

そこで、家庭、地域、業界が一体となって、地域ぐるみで有害自動販売機を受け入れないより良い環境づくりを推進するため「有害自動販売機NO（ノー）運動」を実践しましょう。

**有害自動販売機を
設置させない！
利用しない！
放置しない！
（有害自動販売機3ない運動）**

地主のみなさんへ 土地賃貸借契約に気をつけましょう！

有害図書等自動販売機設置に伴う対策会議

生涯学習活動センター 青少年担当 ☎24-8401 ☎24-8442

長野県民交通災害共済への加入申込みはお済みですか

問合せ
環境安全課
（内線1171）

ただ今、平成19年度（4月1日～平成20年3月31日）の、長野県民交通災害共済の会員募集を行っています。

隣組長さんから「申込書」「集金袋」「チラシ」が配布されていると思いますが、まだ加入申込が済んでいない方は、申込書に必要事項を記入して、会費（1人につき400円）を添えて環境安全課、各支所、駅前出張所のいずれかの窓口で申し込んでください。（集金袋に入れる必要はありません）申込書は各窓口にも置いてあります。

長野県民交通災害共済に加入し、交通事故防止の意識を高め、市民総参加の交通安全のまちづくりを進めましょう。

☆1日1. 1円でまさかのときも安心！（1日いいん）

☆見舞金も充実！

入院・通院2日で18,000円～90日以上で100,000円

死亡100万円

身障見舞金30万円、遺児見舞金（1人につき）30万円

☆自動車、自転車だけでなく、電車、航空機、船舶の事故も対象！

