

家族の健康守り隊！

主婦のためのよくばり健康教室



家族のためにがんばる主婦のみなさんの健康づくりを応援します！

この教室は、家族の健康を担っている主婦のみなさんに対し、ご自分やご家族の健康づくりについて学び、実行していただく教室です。日頃運動不足を感じている方、ご主人の健康が心配な方、お子さんの健康管理について知りたい方…etc。この教室でよくばりにいろんなことを学んでみませんか？また、身体を動かして日頃のストレスを解消しましょう。10年後、20年後ご家族のみなさんが健康でいられるよう、この機会にぜひご参加ください。

- ★対象者…市内在住 おおむね30～40代の主婦で、健康状態にほぼ問題なく運動ができる方
- ★定 員…20人（※初めての方を優先、定員になり次第締め切ります）
- ★場 所…やまびこスケートの森 トレーニングセンター、 ロマネット（6回のみ）
- ★受講料…3,000円（ロマネットでのアクアビクスには施設利用料別途600円かかります）
- ★時 間…月曜日 午前10時～正午
- ★託児サービスはありません（必要な方は、有償保育サービスをご利用ください）
- ※詳しくは、申し込みの際にご確認ください。



	日 程	内 容	講 師
事前	8/23(水)	・ 体組成測定（全身の筋量・骨量・脂肪量等の測定ができます。） ※会場は保健センターです。	
1	8/27	・ 自分の体の状態を知ろう！（体組成測定結果説明） ・ ポールエクササイズ～体のゆがみを直してすっきりボディ～	運動指導士
2	9/3	・ 夫の内臓脂肪を減らすには？～メタボリックシンドロームって何？～ ・ ウォーキング～楽しく歩いてシェイプアップ！～	保健師 運動指導士
3	9/10	・ 脂肪をためない食生活 ・ エアロビクス～たっぷり汗かき脂肪燃焼！～	管理栄養士 運動指導士
4	10/1	・ 腰痛・肩こり・整形の病気について ・ ストレッチ&筋コンディショニング～腰痛・肩こりの解消～	柔道整復師 運動指導士
5	10/15	・ こどもの食生活 ・ サーキット～有酸素運動&筋コンディショニング～	管理栄養士 運動指導士
6	10/22	・ アクアビクス（※ロマネット 施設利用料別途600円かかります）	運動指導士
7	10/29	・ ストレス測定とこころの健康 ・ ヨガ&ピラティス～心も体もリラックス♪～	保健師 運動指導士
8	11/5	・ 体組成測定～2か月間努力の成果を測定～※会場は保健センターです	
9	11/12	・ 20年後も健康でいるために～継続のコツ～ ・ 体組成測定結果説明 ～2か月間努力の成果を実感～	保健師 運動指導士

申込み
問合せ

健康推進課（内線1191）【午前8時30分～午後5時30分受付】
FAX 23-5666【24時間受付】

*** 8月8日(水) 午前8時30分から受付開始!! ***

肺炎球菌ワクチン について

肺炎球菌は、肺炎を引き起こす細菌の一種で、お年寄りの肺炎では最も多い原因とされ、ある医療機関で60歳以上の患者さんの肺炎を調べたところ、半数近くが肺炎球菌によるものでした。肺炎球菌は、咳やくしゃみなどを通じて感染（飛沫感染）します。特に、肺炎球菌を多くもつ生後6か月から4歳までの子供と抵抗力の弱いお年寄りに感染するケースがよくあります。肺炎球菌に暴露されても、体の抵抗力が強ければ、肺炎球菌が肺に入り込むことはありません。

しかし、お年寄りや呼吸器に問題がある人などは抵抗力が弱くなっているため、カゼやインフルエンザなどをきっかけに、肺炎になりやすいのです。肺炎球菌による肺炎がほかの肺炎と異なるのは、重症化しやすいという点です。重症になると、呼吸不全を起こし、命に関わることもあります。また、最近、抗菌薬が効きにくい肺炎球菌が増えているため、治りにくくなっているという問題もあります。ペニシリン系などの抗菌薬に対して耐性をもつ肺炎球菌が増

えたため、以前は内服薬で治療していた場合でも注射による治療が必要になることも多くなっています。肺炎球菌は、現在約90種類みつかっていますが、すべてが肺炎を引き起こすわけではありません。ワクチンは、肺炎球菌のうち、特に肺炎を引き起こしやすい23種類に対して抗体をつくります。ワクチンの効果を調べるために、スウェーデンで65歳以上の約26万人の人を対象に、3年間にわたって行われた大規模調査の結果があります。ワクチンを接種しなかった人に比べてワクチンを接種した人では、肺炎球菌感染症によって重症化した人や、肺炎で死亡した人は半数以下になっています。

しかし、日本ではまだ、予防のためのワクチン接種の重要性があまり、認知されてきてはいませんが、お年寄りの接種率が約50%のアメリカに対し、日本ではまだ1%弱にしか過ぎません。65歳以上の人や、腎臓病や糖尿病がある人は、病気に対する抵抗力が弱くなっていますし、慢性的な肺の病気をもち人は、肺炎が命に関わる危険が大きくなります。また、脾臓を摘出すると、肺炎球菌に感染しやすくなるのがわかっています（脾臓を摘出した人のワクチン接種は、健康保険が適用されます）。これらの人は、ワクチンを接種して肺炎を予防することを担当医などに相談してみるとよいでしょう。肺炎球菌ワクチンの効果は、5～8年ほど持続するといわれています。その

ためアメリカでは、1回受けた後、65歳以上になってからもう一回受ける2回接種が認められています。しかし、残念ながら日本では、一回しか接種が認められていません。そのため、接種時期についても担当医とよく相談しましょう。副作用に関しては、ワクチン接種後、注射を打った部分が赤くなったり、少し痛みが出る場合がありますが、2～3日で治まります。日本では、現在のところ、ワクチンの重い副作用は報告されていません。ただし、ワクチン接種はあくまで病気の予防ですので、その適応、実施に関しては、担当医とよく相談して判断してください。（医師会）

8月の休日緊急当番医・薬局

5 (日)	祐愛病院 南宮2 ☎23-0222	梅垣薬局 中央町2 ☎23-4888
12 (日)	小口（耳鼻咽喉科）医院 銀座2 ☎22-3068	御子柴薬局 長地源2 ☎27-7056
14 (火)	林眼科医院 長地柴宮1 ☎28-6596	山一小口薬局 銀座2 ☎23-2206
15 (水)	山崎（内科）医院 東銀座1 ☎22-3287	矢崎薬局 加茂町2 ☎23-7125
16 (木)	酒井（内科）医院 本町2 ☎22-2121	湖北堂薬局 本町1 ☎22-2325
19 (日)	サツマ外科医院 本町3 ☎22-5180	高市薬局 川岸上3 ☎22-0781
26 (日)	釜口（外科）医院 天竜町3 ☎22-2089	小坂薬局 田中町1 ☎22-8069

受付は原則として午前9時～正午です。

※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

8月の歯科医院休日当番（岡谷下諏訪歯科医師会）

- 5日(日)…藤森医院歯科(本町1・☎22-1829)
- 12日(日)…しんえい歯科クリニック(下諏訪町西鷹野町・☎27-7500)
- 14日(火)…ホワイト歯科医院(長地小萩3・☎28-2635)
- 15日(水)…前川歯科医院(堀ノ内2・☎22-3871)
- 16日(木)…溝口歯科診療所(下諏訪町菅野町・☎27-3838)
- 19日(日)…アポロ歯科医院(東銀座2・☎23-8100)
- 26日(日)…三井歯科医院(神明町3・☎23-8427)

※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。○夜間、具合が悪くなった場合は、まずかかりつけ医へご相談ください。

23 ※諏訪地区小児夜間救急センター開設 ☎54-4699 受付時間：毎日午後6時30分～9時

8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
行政相談	8日(水)午後2時～5時	川岸支所	教育相談	月曜日～金曜日 午前9時～午後5時	諏訪湖ハイツ 教育相談室 ☎24-2206
無料法律相談 〔予約制〕	21日(火)午後1時～5時 ※9月分予約:8/22～受付開始	環境安全課	教育相談 (専門カウンセラー) 〔予約制〕	8日(水)、22日(水) 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	夜間教育相談	1日(水) 午後6時30分～8時30分	諏訪湖ハイツ 教育相談室 ☎24-2206
高齢者の暮らしと財産を守るための相談	23日(木)午後1時～4時	保健福祉総合相談室	女性のための相談	9日(木)午前10時～午後4時 [申込] 企画課	イルフプラザ・カルチャーセンター
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	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
家庭児童相談	月曜日～金曜日 午前9時～午後5時 児童虐待等24時間対応通報専用電話	子ども課 ☎23-4767	発明相談	9日(木) 午後1時～4時	テクノプラザおかや ☎21-7000
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	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
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	農地相談 〔予約制〕	月曜日～金曜日 午前9時～午後5時	農業委員会室
ボランティア総合相談	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	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
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	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
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	こころの健康相談 〔予約制〕	28日(火)午後1時～4時	健康推進課 ☎23-6141
家庭介護相談	月曜日～金曜日 午後1時～4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			

8月の水道修理当番店

日	当 番 店	電 話	日	当 番 店	電 話
1	オスガ設備	27-6622	16	アイテック	23-8500
2	〃	〃	17	シンニチ設備	22-1365
3	浜パイピング	23-6885	18	ミヤサカ管工	22-9615
4	上條電設工業	23-5330	19	三 善 工 業	23-3446
5	林鉄工設備	23-3197	20	十 和 設 備	24-0182
6	浜パイピング	23-6885	21	〃	〃
7	旭 設 備	23-3764	22	アイテック	23-8500
8	〃	〃	23	〃	〃
9	丸竹下島商店	22-2406	24	シンニチ設備	22-1365
10	〃	〃	25	総 設 工 業	28-8504
11	オスガ設備	27-6622	26	杉 村 設 備	27-8632
12	浜パイピング	23-6885	27	シンニチ設備	22-1365
13	旭 設 備	23-3764	28	ミヤサカ管工	22-9615
14	丸竹下島商店	22-2406	29	〃	〃
15	十 和 設 備	24-0182	30	三 善 工 業	23-3446
			31	〃	〃

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

8月 図書館情報 ☎ 22-2031

ちいさなおはなしの森

乳幼児向けの絵本の読み聞かせ・パネルシアター・紙芝居など

期 日…23日(木)

※今月は第4木曜日になります

時 間…午前10時30分～

おはなしの森

絵本の読み聞かせ・語り・紙芝居・パネルシアターなど

期 日…8月11日・18日・25日 (毎回土曜日)

時 間…午後3時～と午後3時30分～の2回

8月の児童書

テーマブックス 「戦争と平和」

保健センター

8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	22日(水)	19年 4 月生まれ
9～10か月児	29日(水)	18年10月生まれ

▷受 付…午後1時～1時30分

▷持ち物…母子手帳、バスタオル、おたずね用紙

すくすく学級（離乳食の教室）

〈前期〉

▷日 時…24日(金) 午前9時50分集合

▷該当児…平成19年3月～4月生まれ

▷持ち物…母子手帳、タオル、エプロン、三角巾

パパ・ママ教室（参加目安…妊娠5～7か月位）

〈2回目〉

▷日 時…24日(金) 午後7時～8時30分

▷内 容…お父さんの妊婦体験、夫婦でできる妊婦体操など

▷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)

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）

日 時…17日(金) 午後1時～3時

場 所…2階休憩室

◇諏訪湖ハイツ（健康相談）

日 時…27日(月) 午前10時～正午

場 所…1階ロビー

あいさつではじまる

あいさつは 一日始まる 合い言葉

小井川小学校5年 玉 木 舞

ふれあいたいむ

朝のまほう おはようのひと言 みんなが笑顔

子どもを守るみんなの目

岡谷小学校5年 山 岸 由加子

〈午前7時～8時 午後3時～5時〉

〈学年は平成18年度〉

広
告

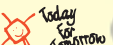
岡谷市内耐震診断のお知らせ

あなたのマイホームは万が一の大災害に耐えられますか。

昭和56年以前※に住宅を建てられた方、住宅の耐震に不安を抱えている方は耐震診断および耐震改修を実施しておりますので、お問い合わせ下さい。

※昭和56年(1981年)6月に建築基準法が改正され、耐震性の高い設計が義務付けられました。

昭和56年以降の家も耐震性の確認をおすすめ致します。

詳しい内容のお問い合わせは…  興和工業株式会社 電話23-2630 担当 伊藤まで

財源確保のため有料で広告を掲載しています