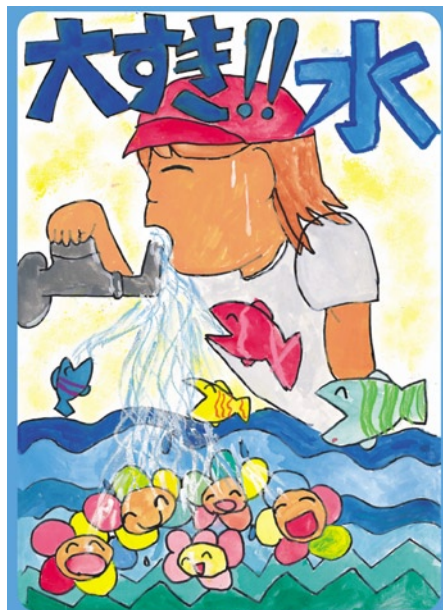


6月1日(日)～7日(土)は水道週間です

「ただいまアー」

蛇口ひねって水ゴクリ



もうすぐ夏…

外で体を動かすことが増える季節です。たっぷり汗をかいたあとの水分補給。蛇口をひねればきれいな水が出てきます。水道の水は飲み水はもちろん、料理や洗たく、お風呂や水洗トイレ、またレストランや工場などさまざまなところで使われ、私たちの生活を支え、うるおしています。

みなさんの家の蛇口から出てくる水道水は、川や地下水などの水が水源施設で安心でおいしい水にされ、まちの中の水道管を通じてまちのすみずみまで届けられています。

水道課では、今日も安全でおいしい水を絶やすことなく送る努力を続けています。みなさんも蛇口の向こうのいろいろな努力に思いをめぐらし、水道の大切さについて考えてみましょう。

活の泉

パッキンの無料配布

水道週間中、水道課の窓口にて「パッキン」を無料で配布しますので、ご利用ください。

期日：6月2日(月)～6日(金)

時間：午前8時30分～午後5時30分

お願い《給水装置の工事》

宅内の水道工事を行う場合は、市水道課への工事申し込みが必要になります。水道の漏水や給水管装置の破損が生じたときは、市の指定給水装置工事業者へ工事の依頼をしてください。広報おかや、市ホームページに水道修理当番店が掲載されています。

給水装置はあなたのものです。

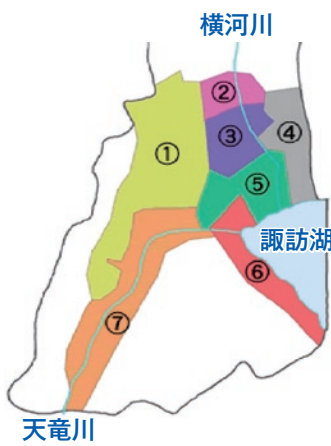
水道の配水管から分岐して設置した給水管と、これに直結した蛇口、止水栓、湯沸器等を給水装置といいます。これらは水道使用者が工事費を負担して設置し、維持管理をするものです。



どこの水を飲んでるの？

岡谷に水道水のもと「水源」は、21か所(表流水1、湧水4、地下水16)あります。なお、表流水は横河川から取水しています。

ご自宅はどここの水源の水かご存知ですか。左の地図は岡谷市内の水源を大まかに区分けしたものです。



- ① 塩嶺水源(地)、内山水源(地)、樋沢水源(地)
- ② 出早第1、第2水源(地)、常現寺水源(地)、一ノ瀬水源(湧)、南唐沢水源(湧)
- ③ 小井川第1(表)、第2(地)水源、宗平寺水源(地)、片間町水源(地)
- ④ 東掘水源(地)
- ⑤ 河原口水源(地)、御用地水源(地)
- ⑥ 花岡水源(地)、小田井水源(湧)、小坂水源(湧)、方久保水源(地)
- ⑦ 川岸第1、第2水源(地)

※(表)…表流水、(湧)…湧水、(地)…地下水

問合せ ● 水道課 (内線1411)

日差しが強くなって夏にかけて光化学オキシダントが高くなります 高濃度が連続しそうな時は注意報が発令されます

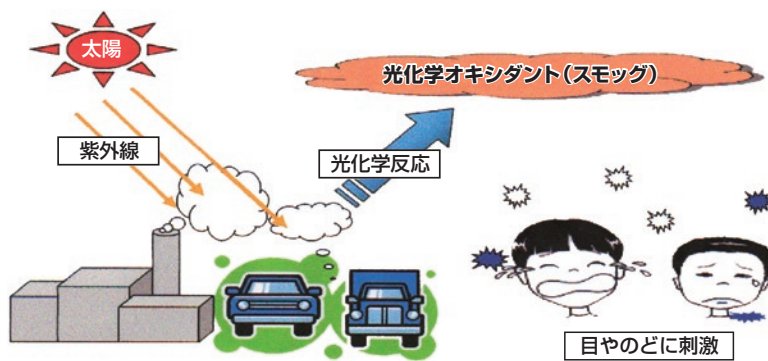
光化学オキシダントとは
どのようなものですか？

自動車や工場などから排出される窒素酸化物や揮発性有機化合物（VOC）が、太陽の強い紫外線を受けることで生成する刺激性のある物質です。

光化学オキシダントの濃度が高くなると、空に白いモヤがかかったようになります。この現象を光化学スモッグといい、目の痛みや、のどの痛みをおこさせます。

注意報が発令されたら
どうしたらよいですか？

- 注意報が発令されると、防災行政無線のほか、テレビやラジオで広報します。
- 1. 風向きに配慮して窓を閉め、屋外での激しい運動は控えましょう。
- 2. 目の痛み（チカチカする）、のどの痛みを感じたときは、目を洗ったりうがいを行いましょつ。



注意報発令濃度は、感受性の高い人が目やのどに刺激を感じる程度です。注意報は、これらの人が健康被害を未然に防ぐため、自ら行動してもらうことが目的です。症状は過激のもので、あわてずに行動しましょつ。

問合せ ● 市環境課（内線1920） ☎2277040

諏訪地方事務所環境課 ☎57-2052

諏訪保健所健康づくり支援課 ☎57-2626

シェイプアップおかや

ごみ・資源物は
明け方から

朝8時30分までに

決められた収集場所へ

出して下さい

6月は「岡谷市を美しくする月間」です。街をきれいにしましょつ！

みなさん、ごみ・資源物を出すルールは守っていますか？

ごみや資源物は収集車の集める時間に関わらず、必ず明け方から午前8時30分



までに出して下さい。これ以降に排出されずと、収集時間帯等によって収集ができない場合が生じますので必ず守ってください。

なお、段ボール、新聞紙、雑誌、牛乳パックなどの古紙については、朝雨が降っている場合や、降りそうな場合には、出さないでください。雨の時には次回以降またはサンデーリサイクルデーをご利用ください。

今月のサンデーリサイクルデー（資源物回収日）は、6月29日（日）の午後1時～3時に、西友岡谷北店・南店の駐車場で行います。

環境基本計画のさらなる推進！

6月の基本目標

市民総参加による環境保全

市民一人ひとりが環境の現状を認識し、環境保全に関する知識を身につけ、自主的な活動を推進します。



時間、全国のライトアップ施設や各家庭の電気等を一齐に消すことを呼びかけています。市民のみなさんぜひ参加しましょつ！
市民のみなさんは：
☆水辺にゴミを残したり、汚したりしないようにならましょつ。

☆CO2削減／ライトダウンキャンペーンに参加して、地球温暖化を防止します。

事業者のみなさんは：

★工場等の排水を適正に処理します。

★事業所内で使っていない部屋の電気や終業時には看板・ネオンを消灯します。

☆共通事項

一人ひとりが節電に心がけましょつ。

近隣での煙草などを解消し、きれいな空気の下で快適な生活を送るために、野焼き（野外焼却）は、一部の例外を除いて法律で禁止されています。

少量の落ち葉（タネ）や紙くずは禁止）や農家での稲わら焼却などは例外として認められています。日中の洗濯物を干す時間を避けるなど、時間帯や風向きに注意して、近隣の迷惑にならないよう十分配慮しましょつ。

CO2削減／ライトダウンキャンペーン

環境省では、2003年から地球温暖化防止のために、標記キャンペーンを実施しています。これはライトアップに慣れた市民一人ひとりに対して、日頃いかに照明を使用しているかを実感していただき、これを機に地球温暖化対策を実行していただくことを目的としたキャンペーンです。今年も6月21日（夏至の日）と7月7日（洞爺湖サミットの初日）の午後8時から10時までの2

問合せ ● 環境課（内線1920） ☎2277040

岡谷市国民健康保険加入の市民（40歳～74歳）のみなさん 平成20年6月より「特定健診」が始まります

自分の健康は自分で守りつくるため、まず健診!

特定健診の内容

健診項目…

- ①計測（問診既往歴、自覚症状・身長・体重・腹囲） ②検尿（尿糖・尿蛋白） ③血圧 ④採血（脂質、血糖、肝機能、腎機能等）
- 健診期日…6月2日（月）～9月30日（火）までの4か月間

受診方法…対象者に「受診券」を送付しますので、必ず電話予約をして下表の「実施医療機関一覧」にある医院等で受診してください

持ち物…①受診券 ②問診記入票 ③国保保険証 ④自己一部負担金1600円（70歳以上の方は無料、また住民税非課税世帯の方も申請により無料となります）

特定保健指導について

メタボリックシンドロームに着目した保健指導です

メタボリックシンドロームとは、内臓肥満に加え、高血糖、高血圧、脂質異常という危険因子を二つ以上持っている状態をいいます。（下記判定基準でチェックしてみましよう）この状態になると動脈硬化が急速に進み、心臓病や脳卒中などの循環器病や糖尿病の合併症等の発病につながりやすくなります。

この肥満の解消をめざした生活習慣の改善を市保健師が支援します。

特定健康診査等実施医療機関一覧（アイウエオ順）

医療機関名	住所	電話番号
○今井整形外科	長地権現町3-2-12	28-9933
○今井内科胃腸科クリニック	今井1211	24-8688
○イマムラ脳神経外科クリニック	長地片間町2-1-7	27-0019
○岡谷塩嶺病院	内山4769	22-3595
○小野医院	長地柴宮1-18-9	28-2776
○釜口医院	天竜町3-12-22	22-2089
○川岸医院	川岸中2-4-1	22-2562
○小谷内科医院	長地小萩2-1-1	28-4509
○酒井医院	本町2-1-2	22-2121
○サツマ外科医院	本町3-10-7	22-5180
白川産婦人科医院	中央町3-6-6	22-2184
○市立岡谷病院	本町4-11-33	23-8000
○諏訪湖畔病院	長地小萩1-11-30	27-5500
○つるみね共立診療所	川岸上1-22-21	22-6680
○野村ウイメンズクリニック	中央町3-1-36	24-1103
○花岡医院	天竜町3-20-28	22-3525
○林クリニック	山下町2-1-32	23-1135
○林外科医院	長地小萩3-12-27	28-1200
○はやし内科	中央町1-8-10	21-2220
○林内科・循環器科クリニック	長地小萩3-12-24	26-8100
○平林医院	本町2-5-2	22-3952
○藤森医院	本町1-3-5	22-2281
○堀江内科医院	加茂町3-5-23	23-4840
○翠川医院	中央町1-5-3	22-2084
○向山内科医院	塚間町1-2-20	23-6272
矢嶋医院	赤羽1-2-20	22-5560
○山崎医院	東銀座1-8-19	22-3287
○山田外科医院	東銀座1-12-30	22-2382
○祐愛病院	南宮2-2-34	23-0222

※生活機能評価が対象の方は、○印の医療機関で受診してください。

特定保健指導対象者の判定基準

□内臓脂肪型肥満…腹囲が男性85cm以上 女性90cm以上（またはBMI25以上）

＋以下の項目が二つ以上

□高血糖…空腹時血糖が100mg/dl以上（またはHbA1cが5.2%以上）

□脂質異常…中性脂肪が150mg/dl以上またはHDLコレステロール40mg/dl未満

□高血圧…収縮期血圧が130mmHg以上 または拡張期血圧85mmHg以上

□喫煙習慣がある（喫煙は動脈硬化の直接の原因となります）

〈判定により三つの段階でわけて指導します〉

- ①二つ以上の場合…積極的支援
- ②一つの場合…動機づけ支援
- ③無い場合…情報提供

問合せ ● 「特定健診」健康推進課（内線1189）

「後期高齢者健診」健康推進課（内線1183）

「生活機能評価」介護福祉課（内線1274）

後期高齢者健診（75歳以上の健診）・生活機能評価（介護予防健診）

4月に要介護認定者を除く、今年度65歳以上になられる方にお送りした「問診記入票」を提出していただいた方の中で、後期高齢者健診を希望された方と、「問診記入票」の結果で更に詳しい検査（生活機能評価）が必要と判定された方にも「受診券」を送付しますので、特定健診と同じ方法で受診してください。

健康づくり講演会

「糖尿病のなぜ?」

「どうして?」

その時あなたの体の中で
何が起きているのか?

現在、国民病ともいわれる糖尿病
について、どうして糖尿病になっ
てしまっのか、体の中で起きているこ
と、生活で気をつけなければいけな
いことについてお話を伺います。

講師:

信州大学 医学教育センター 教授

相澤 徹先生



日時: 6月13日(金) 午後7時

(開場 午後6時30分)

会場: カノラホール 小ホール

聴講料: 無料

※当日、手話通訳があります。

問合せ ● 健康推進課 (内線1192)

健康ひと回メロ

『食育』は 『歯の健康』 から

平成17年に「食育基本法」が制定さ
れました。なんだか難しく考えてしま
いますが、ちょっと前までは何処の家
庭でも普通におこなわれていたのでは
ないでしょうか。核家族化が進み、孤
食や外食が増え「食」に対する教育の
機会が失われてきています。『基本法』
の中には『子どもたちが豊かな人間性
を育み、生きる力を身に付けていくた
めには、徳育および体育の基礎とな
るべきものと位置づけるとともに、様
々な経

験を通じて「食」に対する知識と「食」
を選択する力を習得し、健全な食生
活を实践することができる人間を育
てることが求められている。』と書か
れています。

歯や口の健康が維持されていれば、
おいしく食べられ、体や心の健康が維
持できるだけでなく、食べる機能や言
葉の発達も促されます。

子どもの口の中は劇的に変化しま
す。そのため、それぞれの時期に応じ
た口腔ケアが大切です。

むし歯の罹患率は近年、減少してい
ますが、一方では重症を呈している子
どもも多く、二極化傾向が見られます。
「乳歯はどうせ生え変わるから」と思
っている人もいますが、この時期

食中毒の 発生しやすい 季節です!



『増やさない!』

食品や調理器具、手指などに食中
毒の病原菌・ウイルスをつけない。

『増やさない!』

冷蔵庫などで食品をしっかりと保存

して食中毒の病原菌・ウイルスを
増やさない。

『やっつける!』

食品の加熱や調理器具の殺菌を
徹底して食中毒の病原菌・ウイル
スを殺す。

料理の前、途中、食へるときは必
ず石けんで手洗いをしましょう!

これらを守って、毎日の生活の中
で予防を心がけましょう。

問合せ ● 健康推進課 (内線1182)

の小さな障害は将来の口腔環境に大き
な影響を残します。早期に治療する
ことが必要です。それぞれの時期にそ
れに応じたケアのアドバイスを専門
家・歯科医師や歯科衛生士から受ける
とい

正しい食習慣と適切なケアによつて、
清潔で健康な歯・口を保つことが大切
です。

長野県歯科医師会は今年度、
8020運動推進特別事業の「環」として
むし歯予防の普及啓発を図る目的で
『歯つぴーパスポート』を作成し新年
生全員に配布しました。

内容は1年生(6歳)は永久歯に歯
が生え変わる時期であることから◎6
歳臼歯のケア◎歯つぴーになるための

おやくそく◎前歯のむし歯予防◎け
がの対処法◎歯の生え変わりの記録
などで、6歳〜11歳までの歯科検診・
指導などの記録を記入する欄も設けて
います。

ぜひご利用いただきお子さんのお口の
ケアをしてください。

『よい歯でよく噛みよいからだ』
『食育』はまず『歯の健康』からです。

(岡谷下諏訪歯科医師会)

