

岡谷市ヘルスケアインフォメーション・ けんこう応援通信おかや

市では、山梨大学との共同研究により、健康増進を支援する2つのシステムを構築しました。インターネットが利用できる人は、ぜひご活用ください。

資格…岡谷市民限定 手数料…無料 受付期限…10月30日(金)
利用可能期間…初回ログインから14か月間(継続利用には、再度申し込みが必要)



岡谷市ヘルスケアインフォメーション (市ホームページで公開中)

生活習慣病に関すること、食事に関すること、運動に関することなど健康情報の提供を受けることができます。

◎こんな人におすすめ!

★健康情報はいろいろあり過ぎて、どれが正しい情報なのかわからない。

⇒「ヘルスケアインフォメーション」は、山梨大学医学部監修。健康づくりに役立つサイトの紹介もしています。

★健康診断の結果が心配。数値から判断できる今の状態、またどう改善すればいいかなどを知りたい!

⇒目次で検索すると、あなたの知りたい情報にすぐにとり着くことができます。

※健康推進課からの教室やイベント情報も随時更新していきます。

けんこう応援通信おかや (10月30日まで利用申請受付中)

生活習慣を改善するための継続的な取り組みをサポート。登録すると、パソコン上で健康管理ができます。

毎日の運動量や目標の実行状況などをパソコンに入力すると、体重や腹囲の変化がグラフ化され、保健師、栄養士などからアドバイスや応援メッセージも届くので、継続的な生活改善につなげることができます。

◎利用申請方法

まず、個人情報管理のためID・パスワードの取得が必要です。

岡谷市ホームページ ⇒ 長野電子申請サービス ⇒ けんこう応援通信おかや から申請してください。

※10月中に申し込んだ人には、ログインに必要なID・パスワードを10月末までに送信します。

問合せ●健康推進課(内線1190)

結核健康診断のお知らせ

対象…今年度中に65歳以上になる市民(昭和20年3月31日以前生まれ)で受診を希望する人

料金無料・申込み不要(当日会場で直接受け付けます)

※刺しゅうのついた服、金属やプラスチックのついた下着などは避け、脱ぎ着しやすい服装でお出かけください。

※ほかの場所で肺がん検診(胸部X線撮影)を受診された人(される人)は、結核健康診断を兼ねていますので受診の必要はありません。

期 日	時 間	会 場
10月29日(木)	午後1時~2時	保健センター
	午後2時30分~3時	湊支所
	午後3時45分~4時30分	川岸支所
10月30日(金)	午後1時~2時30分	保健センター
	午後3時~4時	長地支所

問合せ●健康推進課(内線1183)

介護予防講演会

健康長寿は、お口の健康から!!

「口」の機能は、食事や会話など、わたしたちの生活と深く関係しています。「口」の機能を維持・向上させることで、心身の健康にもつながります。ご自身の口の状態を見直し、健康な身体をめざしてみましよう。

日時…10月24日(土) 午後1時30分~3時(1時開場)

場所…カノラホール 小ホール

講師…村上 順彦先生

上伊那歯科医師会 理事/日本障害者歯科学会 認定医
辰野町 村上歯科医院 院長

参加無料・事前申込み不要。
どなたでも参加できます!



問合せ●岡谷市地域包括支援センター ☎23-2336・介護福祉課(内線1278)

10月15日(木)から 高齢者のインフルエンザ予防接種が始まります

予防接種を受けることにより発症を抑え、また発症時の症状を軽減することができます。諏訪地域内実施医療機関のどこでも受けられます。

なお、今年度は新型インフルエンザワクチンを製造しているため、通常の季節型インフルエンザワクチンが足りません。このため希望しても予防接種が受けられないことがあります。みなさんのご理解とご協力をお願いします。

新型インフルエンザワクチンの予防接種については、新型と季節型のワクチン予防接種の兼ね合いについてなど、国からの情報が少なく詳細は不明です。今後具体的になりましたら、お知らせします。

必ず受診する医療機関に予約してください

対象…

- ①65歳以上で接種を希望する人(接種日に65歳の誕生日を迎えていること)
- ②60歳以上65歳未満の心臓・腎臓・呼吸器に法で定める重い障害のある人で、接種を希望する人

接種期間…10月15日(木)～12月25日(金)

接種方法…希望する実施医療機関に事前に電話などで予約し、接種してください。

接種内容…インフルエンザHAワクチン1回接種

自己負担金…1,000円

※ただし、生活保護世帯・市民税非課税世帯に属する人は無料です。無料券を発行しますので、接種者ご本人が印鑑をご持参のうえ、健康推進課までお越しください。

接種時の持ち物…保険証、自己負担金または無料券

※予約票は各医療機関窓口にて準備してあります。

☆市外での接種を希望する人は、お問い合わせください。

●実施医療機関(岡谷市内 五十音順)

医療機関名	電話番号
今井整形外科	28-9933
今井内科胃腸科クリニック	24-8688
イマムラ脳神経外科クリニック	27-0019
牛山医院	78-1192
健康保険岡谷塩嶺病院	22-3595
小野医院	28-2776
釜口医院	22-2089
川岸医院	22-2562
小谷内科医院	28-4509
酒井医院	22-2121
サツマ外科医院	22-5180
白川産婦人科医院	22-2184
市立岡谷病院	23-8000
諏訪湖畔病院	27-5500
つるみね共立診療所	22-6680
野村ウィメンズクリニック	24-1103
花岡医院	22-3525
林クリニック	23-1135
林外科医院	28-1200
林内科・循環器科クリニック	26-8100
平林医院	22-3952
藤森医院	22-2281
堀江内科医院	23-4840
翠川医院	22-2084
向山内科医院	23-6272
矢嶋医院	22-5560
山崎医院	22-3287
山田外科医院	22-2382
祐愛病院	23-0222
米山医院	22-2880

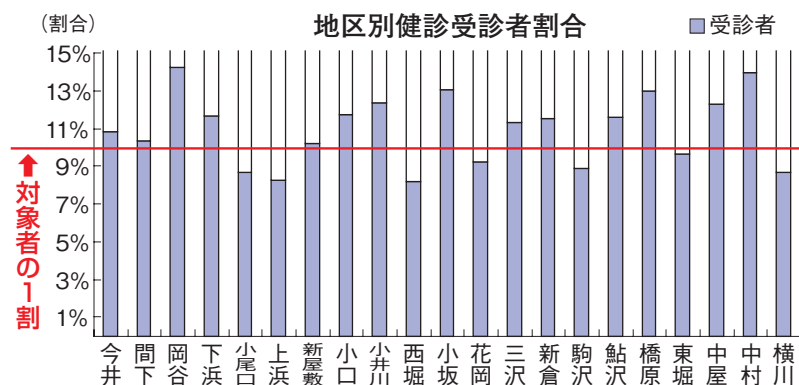
問合せ●健康推進課(内線1182)

40～74歳の岡谷市国保加入者のみなさんへ

受け忘れていませんか? 特定健診・特定保健指導

体に不調がなく、ここ数年健診を受けていない人にこそ、今…健診!

地区別受診率途中経過報告! H21年7月末現在 ※人間ドック含む



目標は受診率45%! 年に1度の健康チェックです。必ず受診しましょう。(現在病気治療中の人は、かかりつけ医に相談してください)



期限近くは混雑により、医療機関で予約が取りにくくなります。

まだ受診していない人はお急ぎください!

残り1か月!
10月31日(土)まで

※対象者には、受診に必要な書類を5月末に郵送しています。紛失された人には再発行しますのご連絡ください。

問合せ●健康推進課(内線1190)

岡谷市民

健康づくりのつどい

問合せ●健康推進課(内線1181)

もっと!もっと!健康宣言!! ~あるこうあるこう。そのほうがからだのためにもいい~

10月4日(日) 開会式:午前10時~10時15分
 イベント:午前10時15分~午後3時 場所…イルプラザ・カルチャーセンター

バルーンアート
 風船で
 かわいい犬を
 つくろう!

もっと!もっと!知ろう!コーナー

「健康相談は医師会へ!!」

- ☆医師や看護師による健康相談 ☆心エコー検査 ☆血圧測定
- ☆AED実演 ☆専門医による相談コーナー (市立岡谷病院)
- ☆血糖値、神経知覚、血管の硬さを測定コーナー

「あなたのお口さわやかですか」

- ☆歯周病簡易検査 ☆咬合力測定 ☆口臭測定

「測ってみよう動脈硬化と血管年齢」

- ☆ABIによる動脈硬化検査と結果についての説明

「もっと!知ろう!あなたの骨密度!!」

- ☆骨密度測定

「もっと知りたい自分のからだ」

- ☆腹囲測定 ☆体重、体脂肪、BMI測定
- ☆展示 (ウォーキングマップ、体操教室一覧表など)



あるき太郎

もっと!もっと! あるこう!コーナー

「禁煙チャレンジコーナー」 「新型インフルエンザ相談コーナー」

- ☆禁煙、分煙の相談 ☆呼吸一酸化炭素やニコチン依存度の測定
- ☆新型インフルエンザの相談 ☆食育推進のPR・パネル掲示



あし太郎

「フッ素を塗って8020」

- ☆歯科相談・パネル展示 ☆フッ素塗布・フッ素洗口
- ☆ブラッシング指導・口腔ケア用品展示

クイズに答えて
キシリトールガムを
もらおう!

「もっと“あるく”を感じよう!!」

- ~やまびこスケートの森トレーニングセンター プロデュース~
- ☆測定 “あるく”に必要な下肢筋量、体組成測定
- ☆運動 1. ノルディックウォーキング…ストレス解消、全身運動、ひざにやさしいウォーキング系
- 2. パワーウォーキング…介護予防運動系
- 3. ターゲットウォーキング…ダイエット系
- ☆リラックス・疲労回復 アロマセラピー ほか
- ☆ウォーキングガイド (映像を使ったウォーキング関連イベントの紹介など)

もっと!もっと! 野菜を食べよう!コーナー

「たんと野菜を食べよう!!」

- ☆野菜たっぷりスープコンテスト (大賞レシピ発表、実物展示、レシピの配布)
- ☆“まごわやさしい”おやつ紹介 (展示、レシピ配布)
- ☆試食(野菜たっぷりスープ大賞スープ、まごわやさしいお好み焼き)

「食べた分だけ動いていますか」

- ☆信濃の国食事バランスガイドの活用
- ☆間食の摂取エネルギーと消費エネルギー
- ☆メタボリックシンドローム予防の栄養相談コーナー



かぜ太郎

もっと!もっと!輝こう!コーナー

「花粉症・シックハウス」

- ☆パネル展示 ☆おくすり相談
- ☆ハーブティーの無料サービス

「どんな入れ歯があるかな?」

- ☆補綴物の模型・パネル展示、説明
- ☆石こう人形の色塗り体験 ☆プレゼント



てっぼうだま太郎

「バルーンアート」 ☆風船でかわいい犬を作ろう!

福祉団体の協賛販売コーナー ひだまりの家・革細工の会・エコファおかや

飲み物無料サービス 岡谷市民生児童委員協議会・岡谷市高齢者クラブ連合会

主催:岡谷市・岡谷市民健康づくりのつどい実行委員会

参加団体:岡谷市医師会、岡谷下諏訪歯科医師会、歯科衛生士会諏訪支部、諏訪歯科技工士会岡谷地区会、岡谷薬剤師会、長野県栄養士会岡谷地区会、岡谷市食生活改善推進協議会、岡谷市臨床衛生検査技師会、長野県放射線技師会南信支部、長野県看護協会諏訪支部、(株)やまびこスケートの森、岡谷市保健委員連合会、岡谷市高齢者クラブ連合会、岡谷市社会福祉協議会、岡谷市区長会、岡谷市民生児童委員協議会、岡谷市体育指導委員会、岡谷市小中学校長会、諏訪保健福祉事務所(順不同)

岡谷市総合防災訓練

もしも…に備えて、参加しましょう!

問合せ●危機管理室(内線1591)

訓練当日はサイレンを鳴らします
 11月1日(日)午前7時30分頃のサイ
 レンは訓練のためのものです。災害
 と間違えないようにしてください。

- 訓練ほか
- 救出訓練、避難所設置訓練、救護所開設・救護訓練、士のう作り、積み訓練、水防訓練、炊出し訓練、消火訓練
- 避難者避難、倒壊家屋
- 要援護者避難、報告訓練、アマチュア無線、導訓練



今年度は、長地小学校をメイン会場とし、大地震が発生した想定で総合防災訓練を行います。

災害発生時は「いかに家族や自分自身を守るか」という【自助】、「隣組などでの助け合いの精神」を基調とした【共助】の役割が重要視されています。

避難ルート・避難場所の確認、非常持ち出し品、非常備蓄品の再点検をし、実際に防災訓練や防災活動に参加して、防災意識を高めましょう。

期日:11月1日(日)
 時間:午前7時30分~9時30分
 場所:長地小学校校庭 ほか
 内容:情報収集伝達避難誘導訓練、誘導訓練、報告訓練、アマチュア無線、要援護者避難、倒壊家屋救出訓練、避難所設置訓練、救護所開設・救護訓練、士のう作り、積み訓練、水防訓練、炊出し訓練、消火訓練

納め忘れはありませんか？

税金を滞納するとどうなるの？

納税者が期限までに納付していない状態を「滞納」といい、税金を滞納したままにしておくと、本来納める税額以外に督促手数料、延滞金を納めることになるほか、滞納処分を受け、強制的に税金の徴収を受けることになります。滞納処分は法律で定められており、本人の意思にかかわらず執行されます。

納税が困難な時はご相談ください

次のような事情で、市税を納付期限までに納めることができない場合は、早めにご相談ください。分割納付や、納期限延長ができます。

- 病気やケガで働けなくなった
- 失業や事業不振などで生計が維持できなくなった
- 災害や盗難で損害を受けた

滞納はルール違反

市では市税、国民健康保険税の滞納を減らすため「タイヤロック」を導入しました。

自動車、オートバイを所有している人が、市税、国民健康保険税を滞納し催告しても納税をしない場合、タイヤロック（写真参照）を使って所有車両の差押を行います。タイヤロックによる滞納処分は、差押えた自動車が使用できなくなることで滞納者に自主的に納税してもらうことが目的ですが、その後も納税されない場合は、車両を引揚げて公売します。



〈注意〉

タイヤロックを故意に壊したり傷つけたりした場合、地方税法第168条（滞納処分に関する罪）、刑法第96条（封印等破棄）、刑法第252条（横領）に基づき処罰されます。

問合せ ● 税務課（内線 1138）

国民年金には障害への保障があります

障害基礎年金は、国民年金に加入中に初診日がある病気・けがで1級または2級の障害の状態になったときに支給されます。ただし、60歳以上65歳未満で国内に住んでいる間に初診日があれば、加入をやめた後の病気・けがによるものも受けられます。

障害基礎年金の額…1級 990,100円 2級 792,100円

障害基礎年金を受ける人に子ども（生計を維持している高校在学年齢の子ども、または20歳未満で1、2級の障害を持つ子どもに限る）がいるときは「子の加算」があり、その額は2人目まで各227,900円、3人目以降は各75,900円です。

〈保険料納付要件〉

障害基礎年金を受けるためには、障害のもととなった病気・けがで初診を受けた日（初診日）の前日において、前々月までの「国民年金に加入しなければならない期間」のうち、保険料の納付済期間と免除期間を合算した期間が、3分の2以上あること。

この「3分の2要件」を満たさない場合も、「特例要件」によって、平成28年3月31日までは、初診日の前々月までの1年間に保険料の滞納がないこと。

初診日の後に保険料を納めても、資格要件を満たすことはできません。ご注意ください。

問合せ ● 社会保険事務所 ☎ 23-3661

住宅手当を支給します

市では「住宅手当緊急特別措置事業」として、2年以内に離職し、就労能力、就労意欲があり、住宅を喪失している人または喪失するおそれのある人に対して、住宅手当を支給し、住宅および就労機会の確保に向けた支援を10月1日から行います。

対象…以下の条件をすべて満たしている人

- (1) 2年以内に離職した人
- (2) 世帯の生計を維持する人
- (3) 公共職業安定所への求職申し込みをしている人
- (4) 住宅を喪失または喪失するおそれのある人
- (5) 原則として収入がない人
- (6) 預貯金の合計が基準以下の人
- (7) 国の住居喪失離職者等に対する雇用施策による貸付けや給付を受けていない人
- (8) 支給期間中に常用就職に向けた就職活動を行うことのできる人

- 支給額は、国で定めた特別基準額（単身世帯は37,600円）を上限とし、住宅賃料月額を月ごとに支給します。
- 支給期間は6か月間を限度とし、支給方法は住宅の貸主の口座へ直接振り込みます。

問合せ ● 社会福祉課（内線 1253）