

「生涯学習大学」講演会「想定を超える災害にどう備えるか」

～大津波から生き抜いた釜石市の子どもたち、その主体的行動に学ぶ～

釜石市の津波防災教育の事例を中心に、地震大国に住むものとして、これまでの防災の意識はどうだったのか、これからの防災のあり方はどうあるべきかなどについて、お話をうかがいます。

講師…片田 敏孝 先生
群馬大学広域首都圏防災研究センター長
群馬大学大学院工学研究科教授
日時…9月13日(木) 午後6時30分～8時30分
場所…カノラホール 大ホール

聴講無料
申込み不要



問合せ●イルプラザ・カルチャーセンター ☎24-8404

..... ポリオ予防接種についてのおしらせ

9月より生ワクチンから、不活化ワクチンに切り替わります。

ワクチンの切り替えに伴って、接種の方法や回数が変わるため、予防接種日程表などでお知らせしていた今年度10月のポリオ集団接種(生ワクチン使用)は中止となりますので、ご注意ください。不活化ポリオワクチンの接種日程は、対象者あてに個別通知します。

不活化ワクチンについて

- 不活化ポリオワクチンは4回の注射により、免疫を獲得します。接種間隔は初回接種として20日以上の間隔をおいて3回、追加接種は初回接種終了後、6か月以上の間隔をおいて1回*接種します。

*現時点では、4回目の追加接種は定期接種ではないため、4回目を希望される場合は任意接種となります。

- 生ワクチンを1回接種している人は、残り3回不活化ポリオワクチンを接種します。
- 国内未承認の不活化ポリオワクチンを接種している人については、医師の判断と保護者の同意に基づき、4回の接種のうち残りの回数分不活化ポリオワクチンを接種します。
- すでに生ワクチンを2回接種している人は、不活化ワクチンを接種する必要はありません。

問合せ●健康推進課(内線1193)

仲間と健康のページ

むし歯の予防 🦷🦷🦷🦷🦷🦷🦷🦷🦷

フッ素についてご存知ですか？

フッ素は水、果物、肉、魚などに含まれるミネラル成分で、むし歯を予防する作用があります。フッ素が歯の表面に触れると次第に内部に取り込まれ、歯の表面の結晶を酸に溶けにくい強い性質に変えてくれます。また、むし歯菌から歯を守ったり、むし歯菌の酸を作る働きを弱めたりします。

むし歯は寝ている間に作られるといえます。唾液が口のなかを洗い流し、むし歯になりかかった部分を元に戻す再石灰化を促進する作用が、就寝中は十分に働かなくなり、虫歯の予防がむずかしくなるわけです。そこで寝る前にフッ素を口の中に供給することによってむし歯を予防します。

フッ素はどのように取り込めばよいのでしょうか

最も普及しているのは、フッ素入りの歯磨き剤を使うことです。現在、日本で消費されている歯磨き剤の88%はフッ素入りです。またフッ素を直接塗る「フッ素塗布」という方法もあります。これは医療行為です。幼児期から定期的に受けるとむし歯の予防効果がかなり高くなります。ほか

には、フッ素液でぶくぶくうがいをする「フッ素洗口」があります。むし歯ができやすい時期にこれら3つの方法を併用するとむし歯予防は最大限に発揮されます。

フッ素の安全性は

過剰摂取がよくないのは、塩やカルシウムの場合と同じことですが、前出の3つの方法を併用しても問題はありません。

家庭での取り組みは

フッ素入りの歯磨き剤に加え、フッ素洗口を行うと良いでしょう。1日1回、30秒の洗口を就寝前の歯磨き後に行い、その後は飲食せずに就寝します。この予防効果は高く、歯磨きの難しい部分のむし歯も予防できます。

歯を守るためには正しい食生活はもちろんのこと、それをもとに歯の基本的なお手入れや定期健診などを組み合わせ、さらには毎日の生活にフッ素を取り入れ、みなさんでむし歯予防を行いましょう。(岡谷下諏訪歯科医師会)

問合せ●健康推進課(内線1183)

健康ひと回メロ

No.419

成人のそけいヘルニア

【そけいヘルニアって】

そけいヘルニアとは、いわゆる脱腸のことです。太もも、もしくは足の付け根の部分を「そけい（鼠径）部」といいます。本来ならお腹のなかにあるはずの腹膜や腸の一部が、鼠径部の筋膜の間から皮膚の下に出てくる、下腹部の良性疾患です。そけいヘルニア（脱腸）は、子どもの病気と思われがちですが、むしろ、鼠径部の筋膜が弱くなる中高年層に多い病気です。成人のそけいヘルニアは自然には治らないため、治療には手術が必要になります。

【どんな人がなりやすいの】

60歳前後の男性に多く、女性は20歳から40歳に多い傾向があります。重いものを持ち上げる人、立ち仕事が多い人、便秘症や前立腺肥大のある人、喘息や風邪などよく咳をする人、肥満でお腹が出ている人、多産の女性、喫煙などが要因として挙げられています。

【そけいヘルニアの症状は】

- ・ 押すとともに戻る、そけい部の柔らかい膨らみ（普通は指で押さえると引っ込みます）
- ・ そけい部の突っ張り感、不快感、違和感、痛み
- ・ そけい部が引っ張られる感覚

※膨らみが急に硬くなったり、押さえても引っ込まなくなったり、お腹が痛くなったり吐いたりすることがあります。これをヘルニアのカントン（嵌頓）といい、締め付けられた腸に血液が

流れなくなり壊死に陥ってしまう場合もあるため、緊急手術が必要です。

【そけいヘルニアの治療法は】

成人のそけいヘルニアには、有効な薬や運動療法はありません。現在では人工補強材（メッシュ）を使用して修復を行う方法が主流で、「メッシュプラグ法」、「クレーゲル法」、「腹腔鏡下そけいヘルニア修復法」などが行われています。

【腹腔鏡下そけいヘルニア修復法とは】

腹腔鏡下そけいヘルニア修復法は、腹腔鏡（細い管の先端にカメラが付いた手術器具）を使用して、手術を行う方法で、近年行われるようになった新しい治療法です。

メリットは

- ・ 傷あとが小さく痛みが少ない。（開腹手術では5cm程度）
- ・ ヘルニア発生部位が左右の2か所にあっても、全く同じ傷で治療できる。
- ・ お腹の中（腹腔内）を観察しながら手術を行うので、症状が出ていない小さなヘルニアの見落としが少ない。
- ・ お腹の中から確実にヘルニアの穴を見つけてメッシュを充てるため再発が少ない。

手術法は、全身状態や希望に合わせて、選択する事が可能です。気になる症状がある人はかかりつけ医に相談し、合わせて専門医（外科）の診察を受けてください。

（医師会）

相談担当者のための スキルアップセミナー

事前の申込みが
必要です

仕事で、いろんな人たちの相談に乗っているみなさん、ご自身のストレス発散はできていますか？ ため込んでいませんか？

相談に乗る立場のみなさんが、こころの健康を維持し、仕事に活かすためのセミナーです。自分自身のストレスを上手に解消する方法を学んでみませんか。

日時…10月18日(木) 午後7時～8時30分

場所…保健センター 1階 研修室

講師…ハケ岳メンタルヘルスサポート 戸田 真 医師

※7月に予定していたセミナーを延期したものです。

申込み・問合せ ● 健康推進課(内線1193)

“お互いを理解し、支え合い、
見守り合うことができる地域づくりをめざして”

講演会「かけがえのない、いのちのはなし」 映画「星の国から孫ふたり」

日時…10月13日(土) 午後1時～

場所…カノラホール 小ホール

申込み不要

講演会講師…木島 知草 氏

～映画のストーリー～

孫ふたりは「自閉症」だった！星の国から来たような孫たちと、コミュニケーションをとろうとするバババの奮闘記。未知なる世界を知り、寄り添うことで、ふれあう魂。涙が笑いに、苦しみが喜びに変わる…。自閉症の子とその家族が、地域の人に支えられて成長する物語です。

問合せ ● 健康推進課(内線1193)

- 相談
- 乳幼児健診
- 予防接種
- 子育て学習

金 土

健康相談について

- 一般健康相談
毎月 第1月曜日
午後1:30～3:30
- 栄養相談・歯科相談
毎月 第4月曜日
午前10:00～正午

(株)上條電設工業
☎ 23-5330

離乳食教室(ステップ3)
(23年9月～10月生)
集合午前9時50分

(株)イワナミ
☎ 22-2222

(株)オスガ設備
☎ 27-6622

(株)上條電設工業
☎ 23-5330

旭設備(株)
☎ 23-3764

離乳食教室(ステップ2)
(24年2月～3月生)
集合午前9時50分

(株)オスガ設備
☎ 27-6622

山崎医院
☎ 22-3287

浦野歯科医院
☎ 22-2854

山一小口薬局
☎ 23-2206

(株)アイテック
☎ 23-8500

不活化ポリオ

旭設備(株)
☎ 23-3764

(有)ミヤサカ管工
☎ 22-9615

◎国民健康保険税 第6期

納期限…10月1日(月)

納税は便利で確実な口座振替がお勧めです。
口座振替の方は、残高確認をお願いします。
忘れずに納税しましょう。

問合せ●税務課(内線1135)

●各種相談日● 岡谷市役所 ☎ 23-4811

行政相談	12日(水)午前9時～正午 庁舎201会議室
無料法律相談 [予約制]	18日(火)午後1時～5時 社会福祉課 相談員：早出由男 弁護士 ※10月分予約：9月19日(水)～受付開始 [利益相反に関わる相談内容については、お断りをする場合があります]
高齢者の暮らしと財産を守るための相談 [予約制]	20日(木)午後1時～4時 司法書士が相談に応じます 問合せ：介護福祉課(内線1274)
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
家庭児童相談	月曜日～金曜日 午前9時～午後5時 子ども課 児童虐待24時間対応通報専用電話 ☎ 23-4767
ひとり親相談	月～金曜日 午前8時30分～午後5時15分 社会福祉課
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(除・祝日) ☎ 24-2206
教育相談 [予約制]	(専門カウンセラー) 5日(水) 午前10時～午後2時 20日(木) 午後2時～午後6時 (1人あたり50分) 申込み：諏訪湖ハイツ教育相談室 ☎ 24-2206
夜間教育相談	18日(火)午後5時30分～8時 諏訪湖ハイツ教育相談室 ☎ 24-2206
女性のための相談 [予約制]	19日(水)午前10時～午後3時50分 申込み：企画課(1人あたり約50分) 会場：イルフプラザ・カルチャーセンター
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
雇用調整助成制度等個別無料相談	事業主等の希望に応じて随時受付(無料) 会場：テクノプラザおかや ほか 問合せ：テクノプラザおかや ☎ 21-7000
特許・発明相談会 (産業財産権相談会)	18日(火)午後1時～4時 テクノプラザおかや ☎ 21-7000
ミニジョブカフェ [予約制]	随時受付 会場：勤労青少年ホーム 対象者：概ね39歳未満 問合せ：テクノプラザおかや ☎ 21-7000
キャリアサポート [予約制]	9日(日)午前9時～午後0時30分 対象者：仕事上の悩みを抱えている人 テクノプラザおかや ☎ 21-7000
農地相談 [予約制]	月～金曜日 午前8時30分～午後5時15分 農業委員会室

ふれあいおしゃべり電話	社会福祉協議会 ☎ 24-2121			
ボランティア総合相談				
金銭管理 財産保全相談				
社協心配ごと相談				
家庭介護相談				
結婚相談	相談日	時間	場所	連絡先
	火曜日	午前10時～午後4時	諏訪湖ハイツ 312相談室	市社協 ☎ 24-2121
	第1・3土曜日	午前10時～午後4時		諏訪湖ハイツ ☎ 24-2290(内線3112) (080-5143-3202)
	第2・4木曜日	午後6時～午後9時		

妊娠5～7か月の「パパ・ママ教室」受講申込み受付中

3回目 ▶ 9月14日(金) 産後のメンタルヘルス、お風呂の入れ方など
午後7時～8時30分

※10月12日(金)から新しいクールが始まります。

申込み・問合せ：健康推進課 ☎ 23-6141 (直通)



今月の納税

休日急病当番医院

休日当番薬局

休日当番歯科医院

水道修理当番店

日 月 火 水 木

●休日急病当番医院
受付／原則午前9時～午後5時（午後は来院前に要電話連絡）
※緊急時の医療問合せ
休日・夜間緊急医療案内サービス 岡谷消防署 ☎ 22-0119

●休日当番歯科医院
診察は午前中のみです。
※保険証・高齢者受給者証等を必ずお持ちください。

●水道修理当番店
土・日・祝日を除き水道事業協同組合事務局でも受けけます。
受付時間／午前9時～午後4時 ☎ 23-8511

◆予防接種
受付時間／午後1時30分～2時20分
場 所／保健センター
持 ち 物／母子手帳・予防票 ※母子手帳を忘れると接種できません。

<p>2</p> <p> 諏訪共立病院 ☎ 28-2012</p> <p> 山岡歯科医院 ☎ 22-2472</p> <p> ひまわり薬局 ☎ 26-7226</p> <p> 株式会社林鉄工設備 ☎ 23-3197</p>	<p>3</p> <p> BCG (24年3月4日～6月3日生)</p> <p> 水道建設(株) ☎ 23-2662</p>	<p>4</p> <p> 松澤工業(株)岡谷支店 ☎ 27-7642</p>	<p>5</p> <p> 1歳6か月児健診 (23年2月生) 受付午後1時～1時30分</p> <p> 松澤工業(株)岡谷支店 ☎ 27-7642</p>	<p> 2歳児にここ教室 (22年8月生) 集合午前9時30分 〔今井・小井川・長地地区〕</p> <p> 株式会社イワナミ ☎ 22-2222</p>
<p>9</p> <p> 小谷内科医院 ☎ 28-4509</p> <p> 山田歯科医院 ☎ 22-2131</p> <p> アイビー薬局 ☎ 26-1670</p> <p> 株式会社浜パイピング ☎ 23-6885</p>	<p>10</p> <p> 三種混合 〔西堀・長地地区〕</p> <p> 育児相談・母乳相談 受付午前9時30分～11時</p> <p> 岡谷酸素(株) ☎ 22-4931</p>	<p>11</p> <p> 岡谷酸素(株) ☎ 22-4931</p>	<p>12</p> <p> 3歳児健診 (21年8月生) 受付午後1時～1時30分</p> <p> 信和設備(株) ☎ 22-3302</p>	<p>13</p> <p> 2歳児にここ教室 (22年8月生) 集合午前9時30分 〔今井・小井川・長地地区以外〕</p> <p> 信和設備(株) ☎ 22-3302</p>
<p>16</p> <p> 川岸医院 ☎ 22-2562</p> <p> あさひ中央台歯科診療所 ☎ 26-1414</p> <p> 川岸薬局 ☎ 24-3103</p> <p> 有丸竹下島商店 ☎ 22-2406</p>	<p>17</p> <p> 諏訪共立病院 ☎ 28-2012</p> <p> 牛山医院歯科 ☎ 22-6422</p> <p> ひまわり薬局 ☎ 26-7226</p> <p> 十和設備(株) ☎ 24-0182</p>	<p>18</p> <p> 三種混合 〔西堀・長地地区以外〕</p> <p> 株式会社上條電設工業 ☎ 23-5330</p>	<p>19</p> <p> 3～4か月児健診 (24年5月生) 受付午後1時～1時30分</p> <p> 株式会社林鉄工設備 ☎ 23-3197</p>	<p>20</p> <p> 株式会社林鉄工設備 ☎ 23-3197</p>
<p>23</p> <p> 浜整形形成外科医院 ☎ 24-3011</p> <p> 太田歯科医院 ☎ 22-4648</p> <p> 湖北堂薬局 ☎ 22-2325</p> <p> 株式会社シンニチ設備 ☎ 22-1365</p>	<p>24</p> <p> 育児相談・母乳相談 受付午前9時30分～11時</p> <p> 株式会社オスガ設備 ☎ 27-6622</p>	<p>25</p> <p> 株式会社浜パイピング ☎ 23-6885</p>	<p>26</p> <p> 9～10か月児健診 (23年11月生) 受付午後1時～1時30分</p> <p> 株式会社浜パイピング ☎ 23-6885</p>	<p>27</p> <p> 旭設備(株) ☎ 23-3764</p>
<p>30</p> <p> 平林医院 ☎ 22-3952</p> <p> 大滝歯科医院 ☎ 22-5678</p> <p> 高市薬局 ☎ 22-0781</p> <p> 株式会社三善工業 ☎ 23-3446</p>	<p>◆乳幼児健診等 場 所／保健センター 持 ち 物／母子手帳・おたずね用紙（全てに共通） ※ 3～4 か月、9～10 か月児健診：バスタオル ※ 2 歳児にここ教室：歯ブラシ・コップ・タオル ※ 3 歳児健診：尿（配布済の検尿容器に採尿）視力検査をおこなっててください。</p> <p>◆予防接種・乳幼児健診・子育て学習・健康相談に関するお問い合わせは —— 健康推進課（内線 1191）まで</p>			