

働く女性・働きたい女性のための 仕事で輝き続ける “働き女子応援セミナー”

働く女性や、これから働きたい女性のために、さらに社会で“自分らしく輝く人材”になるためのセミナーを開催します！

第1部は、働く女性の誰もが悩む家庭と仕事の両立術や結婚・出産・更年期ほか、ライフステージにあわせた心身の問題などにスポットを当てた勉強会。第2部では、お疲れ女子の仕事の合間にできるセルフリンパマッサージを学びます。

参加無料

日時…9月7日(土) 午後1時30分～4時30分

場所…テクノプラザおかや 3F人材育成研修室

対象…40代までの「働いている女性」または「働きたいと考えている女性」

講師…女性就業支援センター支援専門員 富尾木 綾子さん

リンパセラピーサロンMINERAL セラピスト 藤森 綾子さん

定員…30名

申込み…電話またはFAXで受付中

申込み・問合せ●テクノプラザおかや

☎21-7000・FAX 21-7001

Jアラートの訓練実施

緊急時、住民のみなさんへ迅速に確実な情報伝達が行えるよう、Jアラートの全国一斉情報伝達訓練を実施します。訓練放送ですので、災害と間違えないようにしてください。

日時…9月11日(水)

1回目：午前11時00分 2回目：午前11時30分

予備日…10月9日(水)

Jアラート(全国瞬時警報システム)とは

弾道ミサイル情報、津波情報、緊急地震速報など、対処に時間的余裕のない事態に関する情報を、人工衛星を用いて国(内閣官房・気象庁から消防庁を經由)が市町村防災行政無線などに送信し、緊急情報を瞬時に住民に知らせるシステムです。



問合せ●危機管理室(内線1591)

9月9日は救急の日

救急医療および救急業務に対する正しい理解と認識を深めることなどを目的に、毎年9月9日が「救急の日」、救急の日を含む1週間(日曜日から土曜日)が「救急医療週間」と定められています。



救急車は、ケガや急病などで緊急に病院に搬送しなければならない人のものです！

- こんな誤った使い方をしてませんか
「救急車を使えば優先的に診察してもらえる」×
「救急車は無料だから」×

- もう一度考えてみてください

出動件数…1,684件
30人に1人が利用 1日平均4.6件

半数が緊急性の
ない『軽症者』

※平成24年度の岡谷消防署救急出動件数に関する内容

誤った理由で救急車を利用すると、本当に救急車が必要な人への対応が遅れ、救える命が救えなくなる可能性があります。みなさんのご理解とご協力をお願いします。

応急手当を覚えましょう！

病気やケガ、事故などは、時間や場所を選ばず、ある日突然襲ってきます。このようなとき、病院に行くまでの応急手当を十分に行えることがその後の病気やケガの経過を左右します。いざという時に対応するために、冷静な観察と判断、そして正しい応急手当を身につけておきましょう。岡谷消防署では、心肺蘇生法、けがの手当を習得してもらうため市民や事業所などを対象とした応急手当の講習会を行っています。



問合せ●岡谷消防署 ☎22-0119

行財政改革プラン 長期実施計画 平成24年度の取組状況について

1. 岡谷市行財政改革プランの概要

岡谷市行財政改革プランは、市民総参加のもとで、これまで以上に行財政改革に取り組み、財政規模に見合った、岡谷市ならではの特色あるまちづくりを推進できる行財政基盤の確立をめざして、行財政改革プラン策定市民会議と市との協働によって策定しました。

◎計画期間…平成18年度～27年度までの10年間

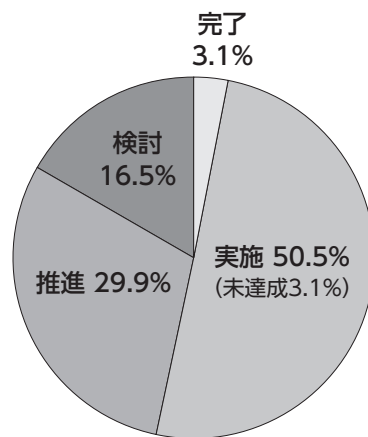
◎具体的な実施計画期間

- 短期実施計画(平成18年度～20年度)
- 中期実施計画(平成21年度～23年度)
- 長期実施計画(平成24年度～27年度)

2. 長期実施計画の平成24年度の取組状況について

岡谷市行財政改革プランの最終計画期間となる長期実施計画の初年度として、中期実施計画から継続した取り組みに、41項目を新たに加え全97項目の実施計画に着手。27年度末のプラン目標達成に向けて、職員一丸となってより一層の行財政改革の推進に取り組みました。

なお、取組状況の概要は下表のとおりです。詳細については、ホームページにて公表していますのでご覧ください。



岡谷市行財政改革プラン長期実施計画(平成24年度)実施状況

	実施計画	実施状況
取組項目	97	97
完了 (うち前年度までの完了数)	—	3 —
実施 (うち未達成)	49	49 (3)
推進	31	29
検討	17	16
進捗率	50.5%	50.5%

項目	効果額(単位:円)
	平成24年度
歳入確保のための取り組み	6,449万7,000
歳出の削減に向けた取り組み	1億3,628万9,000
簡素で効率的な行政運営	9,539万7,000
公営企業、外郭団体などのあり方	4,116万9,000

問合せ●企画課(内線1526)

住まいから描く日本の未来地図

平成25年 住宅・土地統計調査のおしらせ

10月1日を期日として、全国一斉に実施します。調査へのご理解・ご協力をお願いします。



住宅・土地統計調査とは？

「統計法」(国の統計に関する基本的な法律)に基づいた基幹統計調査です。全国で約350万世帯を抽出して行なう、大規模な調査で、住生活に関する、さまざまな施策のための基礎資料とすることを目的としています。

調査員が訪問します

調査の対象となる世帯に、9月下旬ごろ、調査員が訪問して調査票を配布します。その際は、回答をお願いします

ます。今回対象とならなかった世帯には、調査票は配布されません。

調査員には「調査員証」が交付されています

調査員は、長野県知事によって任命された地方公務員で、必ず「調査員証」を携行しています。

◎政府の統計調査を装った「かたり調査」にご注意ください。不審に思った場合は、「調査員証」の提示を求め、広報情報課までご連絡ください。

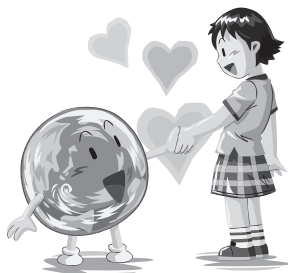
問合せ●広報情報課(内線1363)

「温室効果ガスの削減」 岡谷市環境保全の率先実行計画の 達成状況について

市は、地球温暖化防止に向けて、温室効果ガスの排出量の削減などに関する計画を策定しており、この計画を環境保全の率先実行計画と呼んでいます。

環境保全の率先実行計画Ⅳ（計画年度：平成23年度から平成27年度まで）では、市の施設（一部の施設を除く）からの温室効果ガス排出量を平成21年度と比較し、3%以上を削減するという目標を掲げて取り組んでいます。

平成24年度は、公共施設の計画的な節電対策を実施したこともあり、3.2%の温室効果ガス排出量の削減を行うことができました。



●平成24年度の温室効果ガス排出量状況

基準値	目標値 (基準値×97%)	平成24年度実績	削減率
6646.5t	6447.1t	6436.7t	-3.2%

問合せ●総務課(内線1559)

10月からシルキーバスの 運行路線・発着時刻が新しくなります

シルキーバス、シルキーミニバスの実証運行は、平成26年度まで継続して実施しますが、昨年行った実証運行の調査をもとに一部見直しを行い、10月から新たな運行を行います。

おもな変更点

- 予約制のシルキーミニバスを廃止し、シルキーミニバスを運行していた3地区（東堀、三沢、新倉）をシルキーバス路線へ組み込み、定期路線運行により利便性を改善します。
- やまびこ公園線および湊・塩嶺病院線は、統合により利用率の向上をめざします。

そのほかの路線でも、始発便および最終便の時刻や発着時間の見直しを行なっています。

運行路線や発着時刻の変更について、詳しくご案内する説明会を以下の日程で開催します。また、新しい「シルキーバス運行路線図／時刻表」もご覧ください。



◆シルキーバス説明会

- 9月17日(火) 午後7時～9時 川岸支所 講堂
- 9月18日(水) 午後7時～9時 長地支所 学習室
- 9月19日(木) 午後7時～9時 湊支所 講堂
- 9月20日(金) 午後7時～9時 イルプラザ3F
カルチャーセンター多目的ホール

問合せ●商業観光課(内線1453)

あなたの口臭は、迷惑になっていませんか？



口臭は自分ではわからないために、世間の迷惑になっている場合が多々あります。口臭をなくすために、今すぐできる簡単な方法があります。実践してみませんか？

- ①朝一番のコーヒーは飲まない
コーヒーは胃を荒らすため水を飲みましょう。
 - ②にんにくの多食をひかえましょう
にんにくの成分が血液に溶けて、全身から臭います。
 - ③毎食後、歯と舌の間に舌を磨きましょう
鏡で舌を観察してください。白くなっていれば舌苔（舌のコケ）がついています。歯ブラシ（専用の舌ブラシもある）を当てると、舌の表面についた汚れが取れて、口臭が減少します。
 - ④フロス、歯間ブラシを使用しましょう
歯と歯の間の汚れ、食べカスは、歯ブラシだけでは取りきれません。フロス、歯間ブラシを使用して取り除きましょう。自分にあった種類、サイズは、歯科医院で確認しましょう。
 - ⑤便秘を改善しましょう
 - ⑥禁煙をしましょう
口のなかの汚れは、唾液により洗い流されていますが、タバコを吸うと唾液の分泌が減少し、唾液が少なくなることで、口臭がひどくなります。またタバコ特有の臭いもします。
 - ⑦歯科医院で定期検診を受けましょう
定期的に健診と口内の掃除を。口のなかを清潔に保ちましょう。
- 以上の実践で、口臭は減少します。それでも改善しない時は、胃・肺などに疾患がある場合もありますので、内科などで受診をおすすめします。「岡谷市健康づくりのつどい」歯科コーナーでは、毎年、口臭測定を行なっています。年に1回、自分の口臭がどの程度か、チェックしてみたいかですか。（岡谷下諏訪歯科医師会）

問合せ●健康推進課(内線1182)

健康ひと回メモ

No.431

知ってますか？ロコモティブシンドローム

「ロコモティブシンドローム(略:ロコモ)」という言葉を知っていますか？日本語では「運動器症候群」と訳されます。

日本も高齢化が進み、単に寿命を延ばすだけではなく、健康に生活することが出来る期間である「健康寿命」を延ばすことが求められています。平均寿命と健康寿命の差が、寝たきりや介護が必要な状態を表しています。この差をいかに短くしていくのが、高齢化が進む現在における重大な課題です。

ロコモティブシンドロームとは

おもに加齢による、骨・関節・筋肉などの運動器の機能が衰えることにより、日常生活での自立度が低下し、要介護状態や寝たきりになる可能性が高い状態のことをいいます。具体的な病気としては、変形性関節症、骨粗鬆症に伴う円背・易骨折性、変形性脊椎症、脊柱管狭窄症、関節リウマチなどが含まれますが、それぞれの病気が、運動神経の衰えなどと複雑に絡み合い、日常生活レベルを低下させます。平成23年度の調査では、要支援・要介護状態になった原因の第1位がロコモであり、寝たきりなどに

ならないためには、早期発見、予防が大切です。

「ロコモ」の自己チェックリスト

日本整形外科学会内の「ロコモチャレンジ」推進協議会が作った「ロコモチェック」を使って、ロコモかどうか簡単に確かめることができます。

- ① 家の中でつまずいたり滑ったりする
 - ② 階段を上がるのに手すりが必要である
 - ③ 15分くらい続けて歩くことができない
 - ④ 横断歩道を青信号で渡りきれない
 - ⑤ 片脚立ちで靴下がはけなくなった
 - ⑥ 2キロ程度(1リットルの牛乳。パック2個程度)の重い物をして持ち帰るのが困難である
 - ⑦ やや重い家事(掃除機をかける、布団の上げ下ろし)が困難である
- これらのうち、1つでもあてはまればロコモになっていると判断されます。

「ロコモ」の予防

ロコモチェックで、まだロコモに該当していない人や症状が軽い人は、予防が大切です。前述の協議会では、ロコモ予防のため簡単な運動を「ロコトレ」と名付けて推奨しています。

① 片脚立ち

転ばないようにテーブルや壁に付き、体をまっすぐにして床に付かない程度に片脚を上げます。左右1分ずつ、1日3回行いましょう。

② スクワット

肩幅より少し広めに足を広げ、イスに腰掛ける要領でお尻をゆっくり下ろします。膝がつま先より前に出ないように、深呼吸するペースで5〜6回、これを1日3回行います。膝は直角以上曲げないように。転びそうな時は、テーブルに手をついて行いましょう。スクワットができないときは、イスに腰掛け、机に手をつけて、腰を浮かす動作を繰り返します。

ロコトレで、もの足りない人は、つま先立ちやラジオ体操・テレビ体操などを追加してください。毎日の体操でロコモを予防しましょう。

痛みが強かったりロコモチェックで該当する項目が多い人は、医学的な治療が必要な場合があります。専門医に相談してください。

(医師会)



岡谷市民病院 第1回健康教室 コツコツしよう! 骨折予防

高齢になると、ちょっとした転倒で、骨が折れてしまうことがあり、その骨折が、寝たきりや要介護のきっかけにもなります。「まさか」と思うような身近なところに危険は潜んでいます。転びやすい場所を知り、転ばない対策をしましょう。また、骨密度測定で、ご自身の骨の状態を把握し、筋肉をつける体操や骨を丈夫にする料理でコツコツ対策をしていきましょう。

日時…9月11日(水) 午後1時~3時(正午から骨密度測定をします)

場所…市立岡谷病院 4階 講堂

※体操をしますので、動きやすい服装でお越しください。

参加無料
申込み不要



問合せ●岡谷市民病院 ☎23-8000 (内線2102)