

骨粗鬆症の薬と歯科治療

骨粗鬆症は、骨密度が低下し骨がもろくなる病気です。閉経後の日本人女性に

特に多く、手首や股関節、背骨などの骨折を引き起こします。場合によっては、生命を危機にさらす原因ともなるので、予防や治療が重要です。

歯科治療と関係する薬剤

高齢女性の骨密度低下の原因となる骨吸収を抑える有効な薬として現在、ビスフォスフォネート剤（以下B P剤）が普及し効果を上げています。つまりB P剤は骨密度を上昇させ、背骨や股関節の骨折を予防するために服用を強く勧められる薬剤なのです（米国や豪州では、B P剤の使用で骨折リスクが減り、疫学的に生命予後が改善しています）。

ところが、歯科治療、特に抜歯などの外科処置では、B P剤の使用による顎骨壊死（BRONJ）という副作用が報告されています。

B P剤を使用している場合には、抜歯などの外科処置ができないこともあるので、注意が必要となります。

歯科治療に影響することがある薬剤

【経口剤】

薬剤名：アクトネル・アレンドロン酸・ダイドロネル・フォサマック・ベネット・ボナロン・ボノテオ・リカルボン・リセドロン酸Na

【注射剤】

薬剤名：アレディア・ゾメタ・ティロック・パミドロン酸二Na・プリア・ボナロン・ボンビバ・ランマーク

歯科治療に影響を与えない薬剤

副甲状腺ホルモン皮下注射薬：骨強度を改善します。注射薬ですが顎骨壊死とは関係しません。

選択的エストロゲン受容体調節薬：主に骨質を良くします。海外では婦人科がんの予防薬になっています。

ビタミンD製剤：骨密度を上げ、筋肉にも作用して転倒リスクの軽減にも役立つとされます。

ビタミンK製剤：骨質を改善します。

ほかにもエルシトニン薬、カルシウム剤や女性ホルモン剤など、B P剤以外でも骨粗鬆症治療に有効な薬剤があります。かかりつけ医、歯科医にご相談ください。

（岡谷下諏訪歯科医師会）

国保加入の40～74歳のみなさん 生活習慣病やメタボリックシンドロームを早期に発見し、健康を維持するため 年1回「特定健康診査(特定健診)」を受けましょう！

健診の対象者に、受診券などの入った封筒を5月下旬に発送します。

健診実施期間…6月2日(月)～10月31日(金) 自己負担金…無料

対象者は誰でも「無料」で受診できます

健診を受けるとこんなことがわかります

検査項目		何がわかるの？
身体計測	身長、体重、BMI、腹囲	肥満度・内臓脂肪の蓄積
血圧測定	収縮期・拡張期血圧	高血圧・動脈硬化
血液検査	脂質の代謝	中性脂肪、HDL・LDLコレステロール
	糖の代謝	空腹時血糖、HbA1c
	肝機能	AST、ALT、γ-GT
	腎機能	クレアチニン
	貧血	赤血球、ヘモグロビン、ヘマトクリット
	たんぱく質の代謝	尿酸
尿検査	糖の代謝	尿糖
	たんぱく質の代謝	尿たんぱく

封筒が届いたら、必ず内容をご確認のうえ、ぜひ受診してください。

※受診する医療機関には事前に予約が必要です。

※4週間から6週間で健診結果が出ます。結果説明会などの案内が届きましたら、積極的にご参加ください。

日曜日健診を実施します！

「平日は仕事で、健診に行かない」「かかりつけの医療機関がなく、どこに行ったらいいかわからない」という声にお応えて、日曜日健診を実施します。

期日…6月29日(日)

時間…午前8時30分～正午・午後1時～3時

場所…岡谷市保健センター1階研修室

申込み…電話で希望時間を予約してください。6月20日(金)まで受け付けます。

ただし定員になり次第締め切ります。

※10月5日、11月9日にも実施予定

● 問合せ・申込み ●
医療保険課(内線1187)

問合せ●国保の特定健診制度については…医療保険課(内線1187)、健診の内容については…健康推進課(内線1184)

インフォメーション ● 岡谷市役所 電話 23-4811・ファックス 23-5022 (広報直通) E-mail johno@city.okaya.lg.jp

募集

地域福祉支援会議 委員募集

すべての市民が健康で生き生きと安心して暮らせる福祉都市実現のため、市は「岡谷市地域福祉支援会議」を年数回開催し、地域福祉計画などさまざまな福祉計画の策定、点検、評価や福祉の施策などについて、広く市民から意見、提言を求めています。地域福祉、保健福祉に関心のあるみなさん、ご応募ください。

募集人員…若干名

応募資格…市内在住で20歳以上の人
任期…7月4日～平成28年7月3日
(2年間)

選考方法…レポート

「障害者福祉」「高齢者福祉」「地域福祉」のなかから、テーマをひとつを選択し、日頃感じていること、もっとこうあるべきといった意見を800字程度にまとめ、住所・氏名・職業・電話番号を明記のうえ、提出してください。

募集締切…6月20日(金)必着

応募方法…持参または郵送(Eメールも可)で応募ください。

E-mail: fukusi@city.okaya.lg.jp
問合せ ● 社会福祉課(内線1251)

スポーツ

学校体育施設予約調整会議

日時(7月分) …

6月15日(日) 小学校…午後7時～

中学校…午後8時～

場所…市民総合体育館第1会議室

※必ず「学校体育施設開放利用団体登録通知書」をお持ちください。

問合せ ● スポーツ振興課

☎2218804

各種スポーツ教室

(シンコースポーツ(株)主催)

受講料

(保険料・施設使用料込10回分)

幼児(年少)・小学生…4000円

一般…5000円

申込み…一般対象の教室は6月2日

(月)午前9時より、幼児・小学生対

象の教室は同日午後5時より、市

民総合体育館にて受け付けます(電

話申込み不可・先着順)。受講料を

添えて申し込んでください。

【幼児(年少)・小学生】

◎第2期 野球教室(小学生)

期間…7月4日～9月26日

毎回金曜日(計10回)

時間…午後5時～6時

場所…湖畔広場(雨天…市民総合体育館)

定員…20名

◎第2期 サッカー教室

期間…7月2日～9月24日

毎回水曜日(計10回)

時間…午後4時～5時(年少)～

午後5時～6時(小学生)

場所…湖畔広場(雨天…市民総合体育館)

定員…各30名

◎第2期 フットサル教室

期間…7月1日～9月30日

毎回火曜日(計10回)

時間…午後4時～5時(年少)～

午後5時～6時(小学生)

場所…市民総合体育館

定員…各20名

◎第2期 卓球教室(小学生)

期間…7月2日～9月24日

毎回水曜日(計10回)

時間…午後5時～6時

場所…市民総合体育館

定員…20名

◎第2期 HipHop教室

期間…7月1日～9月30日

毎回火曜日(計10回)

時間…午後4時30分～5時30分(年少)～

午後5時30分～6時30分(小学生)

場所…市民総合体育館

定員…各30名

◎第2期 ミニバスケットボール教室(小学生)

期間…7月18日～10月10日

毎回金曜日(計10回)

時間…①午後6時30分～7時30分

②午後7時30分～8時30分

場所…田中小体育館

定員…男女各20名

◎第2期 こどもスポーツ教室

期間…7月1日～9月30日

毎回火曜日(計10回)

時間…午後5時～6時

場所…市民総合体育館

定員…20名

【一般】

◎第2期 脂肪燃焼

エアロビクス教室(託児つき)

期間…7月4日～9月26日

毎回金曜日(計10回)

時間…午前10時～11時

場所…市民総合体育館
定員…20名

以上問合せ●市民総合体育館内

シンコースポーツ(株) ☎22-88000

第8回

市民綱引大会参加者募集

日時…7月13日(日) 午前8時30分～

場所…市民総合体育館

種目…ジュニア(小学校低学年・中学

年・高学年、中学生)、混合、一般

男子、一般女子、一般男子6人制、

一般女子6人制

申込み…6月25日(水)までに、(公財)

岡谷市体育協会にお申し込みくださ

い。

※詳細はお問い合わせください。

問合せ●市民総合体育館内

(公財)岡谷市体育協会

☎22-88500(平日のみ)

スポーツ指導者講習会

日時…7月3日(木) 午後7時～

場所…カノラホール小ホール

対象…学校関係スポーツ指導者、各

種競技団体スポーツ指導者・役員ほ

か(スポーツ少年団指導者含む)

※一般の人も聴講できます。

講師…松本大学 岩間英明先生

演題…「スポーツの主役は子どもたち」

※詳細はお問い合わせください。

問合せ●スポーツ振興課

☎22-88004

お知らせ

児童手当の現況届を

忘れずに

児童手当を引き続き受給するには、
子どもの養育状況を確認するため、
「現況届」の提出が必要です。6月上
旬に、すべての受給者へ「現況届」を郵
送しますので、必要事項を記入のうえ
必ず提出してください。

※提出がない場合には、6月分以降の
手当が受けられなくなることがあり
ますので、ご注意ください。

問合せ●子ども課内線1264

男女共同参画週間

6月23日(月)～29日(日)

「家事場のパパカラ」

(今年度キヤッチフレーズ)

男女が、お互いに人権を尊重しつつ
責任も分かち合い、性別にかかわりな
くその個性と能力を十分に発揮でき
る、そんな男女共同参画社会の実現
をめざし「男女共同参画基本法」は、
平成11年6月23日に制定されました。

男性と女性が、職場で、学校で、
地域で、家庭で、それぞれの個性と能
力を発揮できる「男女共同参画社会」
を実現するためには、一人ひとりの取
り組みが必要です。

わたしたちのまわりの男女のパート

ナースについて、この機会に考えて
みませんか？

★イルフラザカルチャーセンター催

事場で、6月23日(月)から29日(日)

まで岡谷市男女共同参画推進市民

の会によるパネル展示を行います。

問合せ●企画課(内線1528)

6月は

「赤十字社員増強運動月間」

日本赤十字社は災害時の救護活動

未就園児親子交流

各保育園では、入園前の子どもと保護者を対象に、在園児との交流
や保護者同士の交流などを目的とした、保育園で遊べる日を設けていま
す。お気軽にご参加ください。9月以降も行われますので、詳細は各保
育園までお問い合わせください。

保育園名	電話番号	名 称	今後の開催予定		
			6月	7月	8月
小口保育園	☎22-2489	なかよしの日	12日	10日	7日
今井保育園	☎22-2935	うさこちゃんの日	10日	10日	4日
あやめ保育園	☎22-2680	こっこちゃんの日	4日	3日	5日
川岸保育園	☎22-3829	チューリップぐみ	5日	3日	1日
夏明保育園	☎22-3861	ひよこの日	2日	17日	7日
成田保育園	☎22-2464	うさこちゃんの日	5日	3日	7日
みなと保育園	☎22-3566	ノンタンの日	5日	3日	7日
長地保育園	☎27-4194	ノンタンの日	5日	3日	6日
若草保育園	☎22-4038	ひよこちゃんの日	17日	15日	5日
西堀保育園	☎22-7670	ミッフィーちゃんの日	3日	10日	8日
東堀保育園	☎27-9366	ノンタンの日	19日	16日	21日
神明保育園	☎22-4555	ノンタンの日	5日	8日	5日
横川保育園	☎28-1180	ミッキーの日	19日	11日	27日
つるみね保育園	☎22-2911	げんきぐみ	10日	2日	18日
聖ヨゼフ保育園岡谷	☎24-1477	こひつじの会	11・13日	9・11日	20・22日
ひまわり保育園	☎27-2816	あそぼう会	毎週月曜日		

をはじめ、救急法などの講習会の普及
や地域赤十字奉仕団・青少年赤十字
活動など地域に根ざした活動を行って
います。これらの活動は、活動資金(社
資)によって支えられています。日赤岡
谷市地区では、6月を「赤十字社員増
強運動月間」とし、社資を広く募集し
ます。多くのみなさんのご支援・ご協
力をお願いします。

問合せ●日赤岡谷市地区事務局

(社会福祉課内線1268)

住民基本台帳の閲覧状況を公表します

問合せ●市民生活課(内線1153)

市では、住民基本台帳法第11条および第11条の2に基づき、住民基本台帳に記載のある情報のうち、住所、氏名、生年月日、性別について、閲覧を認めています。

今回は、昨年4月から今年3月までの1年間の閲覧状況について公表します。詳しくは市民生活課まで。

※上段は国・地方公共団体のもの、下段はそれ以外のもの

請求機関の名称	閲覧日	請求事由の概要	閲覧に係る住民の範囲
長野県諏訪保健所	H 25.8.7	「県民健康・栄養調査」の対象者確認のため	長地柴宮三丁目(抽出数21)
防衛省 (自衛隊長野地方協力本部)	H 26.1.8～10	自衛官等の募集および採用の対象者抽出のため(根拠法令:自衛隊法第29条第1項、同第35条)	市内全域の平成8年4月2日から平成9年4月1日までに生まれた者、平成11年4月2日から平成12年4月1日までに生まれた男子(抽出数745)

申出者(代表者・責任者)	委託者	閲覧日	利用目的の概要	閲覧に係る住民の範囲
(社)中央調査社 (会長 西澤 豊)	独立行政法人国立病院機構久里浜医療センター	H 25.6.12	「飲酒と生活習慣に関する調査」の対象者抽出のため	岡谷市27番地～の20歳以上(抽出数27)
	NHK放送文化研究所	H 25.10.4	「全国放送サービス接触動向調査」の対象者抽出のため	長地源一丁目、長地鎮一丁目の7歳以上(抽出数12)
	内閣府 大臣官房政府広報室	H 25.11.6	「防災に関する世論調査」の対象者抽出のため	長地出早二丁目の20歳以上(抽出数15)
	内閣府 大臣官房政府広報室	H 25.12.10	「消費者行政の推進に関する世論調査」の対象者抽出のため	長地鎮二丁目の20歳以上(抽出数13)
	明治国際医療大学		「我が国における鍼灸療養の受療状況に関する調査」の対象者抽出のため	赤羽一丁目の20歳以上(抽出数17)
	NHK放送文化研究所		「ことばのゆれに関する調査」、「次世代テレビの可能性に関する調査」の対象者抽出のため	
毎日新聞社 (代表取締役社長 朝比奈 豊)		H 25.6.20	「読書世論調査」の対象者抽出のため	本町一丁目の16歳以上(抽出数12)
(株)ナビット (代表取締役 福井 泰代)	内閣府 経済社会システム担当	H 25.8.27	「市民の社会貢献に関する実態調査」の対象者抽出のため	本町の20～69歳(抽出数27)
(社)新情報センター (事務局長 平谷 伸次)	内閣府 大臣官房政府広報室	H 25.9.3	「外交に関する世論調査(附帯:時事問題)」の対象者抽出のため	加茂町二丁目17番～の20歳以上(抽出数13)
(株)ビデオリサーチ (代表取締役社長 秋山 創一)	日本たばこ産業(株)	H 25.12.19	「全国たばこ喫煙者率調査」の対象者抽出のため	長地権現町の19～90歳(抽出数20)
独立行政法人国立がん研究センター(理事長 堀田 知光)		H 26.1.14～16	「予後調査」の対象者確認のため	市内全域(抽出数61)
(株)日本リサーチセンター (代表取締役社長 鈴木 稲博)	学校法人 自治医科大学	H 26.1.17	「健康と運動器症状についてのアンケート」の対象者抽出のため	加茂町三、四丁目の40～79歳(抽出数30)

6月の 諏訪湖ハイツ

♥ロビー展示

●シニア大学30期生 水墨画展

期間…6月1日(日)～15日(日)

●濱 千三 型染めの展示

期間…6月16日(月)～30日(月)

♥ロビーコンサート・パフォーマンス

●小野寺民謡社中民謡(津軽三味線初夏のコンサート)

日時…6月29日(日) 午後1時～2時

ロビーコンサート・パフォーマンス出演者募集中!

出演希望者は、フロントまでお気軽にご相談ください。

♥「ハイツ」フリーマーケット 開催(芝庭)

出店多数!リユース品(衣類・日用雑貨・玩具・骨董品・農産物・手作り品など)がバラエティ豊かに大集合!

今月の開催日時…6月22日(日) 午前9時30分～午後4時

♥諏訪湖ハイツ温泉紹介

家族福祉風呂

車椅子の人も温泉を利用できます。一日4組限定、90分間、予約制です。ご予約、ご相談はフロントまでどうぞ。

温泉リハビリ施設(歩行プール&機能訓練室)

人気あり!リピーターが増えています。ぜひご利用ください。身体の衰えを感じる人、衰えることなく現状を維持したいと考えている人。そんな人のための運動教室です。優しく、のんびり身体を動かしてみませんか。

●いきいき運動教室

「上半身の筋力トレーニング～手具ちゃんを使って～」

日時…6月17日(火) 午後7時～8時

♥ランニングステーション

ランニングやウォーキングの季節がやってきました。諏訪湖周辺での運動やランニングの着替えにご利用ください。

問合せ●諏訪湖ハイツ ☎24-2290