

健康 ひとロメモ

No.448

インフルエンザの流行状況

2014-15年のインフルエンザは、この「広報おかや」が市民のみなさんに配られる1月末から2月初旬に、流行のピークを迎えている可能性が高いと思われます。しかし、3種類の型があるインフルエンザの流行には、それぞれのピークがあり、4月までには次の流行がありそうです。最新のインフルエンザ流行に関する動向と注意事項をお話します。

インフルエンザの型、亜型

医療機関でインフルエンザの検査を受けると、医師からAとかBと診断されます。ヒトに流行するインフルエンザにはA型とB型があり、A型にはH1N1とH3N2の2つの亜型があります。A型H1N1は以前ソ連型と呼ばれていましたが、2009-10年にブタ由来のいわゆる新型が流行し、今ではpdmと略される亜型に置き換わりました。H3N2は香港型と呼ばれ、昨年から岡谷で流行しているインフルエンザはこの亜型です。B型の系統解析では2011-12年以降ビクトリア系と山形系の両者が分離されていて、昨年度は山形優位でした。ただし、医療機関での迅速検査キットでは、A型はこの2つの亜型を分離していません。

インフルエンザワクチンにも3つの型

今シーズンのワクチンも、昨シーズンの流行と今後の予想を検討し製造されています。H1N1は昨年度と同じA/カリフォルニア、H3N2はA/ニューヨークに変わりました。B型は2系統を合わせたB/マサチューセッツとなっています。つまり、予防接種を受けているみなさんは、この3種類のワクチンを摂取していることになります。ワクチンの有効性は、抗体価が感染防御水準まで達したかどうかで確認されます。予防接種すると、インフルエンザにかからなくなるのではなく、発症しても症状が軽くなる、という効果を期待してのワクチンなのです。

昨シーズンのインフルエンザ流行状況

昨シーズンは、例年通り12月までは岡谷市内では流行はなく、正月明けからA型が増え始め、1月末にピークを迎

えました。しかしB型はA型より少し遅れて患者数が上昇し、1月から3月が流行のピークで、5月下旬まで続きました。このB型は、全年齢中の60%以上が小児であったことが確認されています。B型はその年によって流行の規模に変動があり、昨シーズンは7年ぶりの大流行だったことがわかります。A型亜型は、2009-10年に流行したH1N1pdmが2011-12年にはほぼ消失していましたが、2013-14年シーズンには成人を中心に再び流行しています。H3N2香港型も、小児では全年齢の40%弱に留まっています。日本全体ではB型が約40%、H1N1が約40%。H3N2は約20%程度に留まっていたことがわかります。

これからの流行予想と感染予防

2014-15年のインフルエンザは、例年より早く都市部で流行が始まり、12月には岡谷市内でも、学校のクラス閉鎖が出るという事態になりました。この流行はほとんどがH3N2香港型であることがわかっています。そして年末年始の人の移動によって、1月中に小児を中心として蔓延していくことが予想されています。A型のピークは過去4年間で大差なく、1月末になっています。またH1N1pdmは、今シーズンも予防接種を受けていない成人が流行の中心になりそうです。B型は2001-08年のデータでは、大流行の翌シーズンは流行がなかったことがわかりますが、2009-10年H1N1pdm以降は流行の波が小さくなっています。昨シーズンが大流行でしたから、今シーズンは小さな流行となりそうですが、この数年では期間が4~5月まで延びていますので油断できません。ワクチン接種も大切ですが、うがい、手洗い、マスクの着用がインフルエンザ予防の中心です。そしてノドの痛み・鼻水・咳などの感冒症状に加え、突然の高熱・悪寒や全身倦怠・関節痛など、いつものカゼとは少し違う症状が出始めたら、医療機関を受診してください。ただし、インフルエンザを周りの人にうつさないために、電話などで事前に連絡することを、お忘れないうちにお願いたします。

(医師会)

健康推進研修会

ハチマルニイマル かめかむ歯っぴー 8020教室 ~♪よい歯で、よくかみ、よいからだ♪~ 8020



かむことは、年齢を問わず、よいことがたくさんあります。かむことのよさを知り、元気な毎日を送りましょう。

日時…3月14日(土) 午前10時30分~正午(10時~受付)

場所…岡谷市保健センター 1階研修室

内容 ①講話「よい歯で、よくかむ」ことの大切さ
②実習「よくかめる歯を保つブラッシング」
③講話「かむ回数を増やす調理の工夫」

受講料…無料

持ち物…筆記用具、手鏡 定員…30名(先着順)

申込み…3月11日(水)までに健康推進課へ、お電話でお申し込みください。

主催…岡谷下諏訪歯科医師会 共催…岡谷市・下諏訪町

申込み・問合せ●健康推進課(内線1182)

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

「平成27年度 健診等窓あき封筒」 へ掲載する広告を募集します

医療保険課、健康推進課では、来年度の特定健診、後期高齢者健診発送窓あき封筒に有料広告を掲載します。健診の受診券等発送封筒は、健診受診対象者に通知するため、大きな宣伝効果が期待できます。ふるってご応募ください。

規格・数量：健診用窓あき封筒(角形20号A4判)

裏面広告枠(縦4cm×横10cm) 10枠
掲載料：1枠3万円

使用期間：平成27年度(平成27年4月～10月)

掲載できない広告：法令や公序良俗に反するもの。政治、選挙、宗教、風俗に関連するもの。社会的主義主張。美観風致を害するもの。

応募方法：医療保険課、健康推進課に募集要項と申請書がありますので、おたずねください。

応募締切：2月27日(金)

問合せ ● 医療保険課(内線1186)
健康推進課(内線1181)

長野県シニア大学 学生募集

対象：概ね60歳以上の県内在住者
定員：120名

受講期間：2年(1日4時間 年間15日程度)

授業料：年8500円(そのほか教材費など実費負担あり)

募集期間：2月2日(月)～27日(金)
応募方法：市介護福祉課または諏訪合庁の諏訪保健福祉事務所福祉課窓口に募集案内を入手し、入学願書に記入のうえ、提出してください。

願書提出先：市介護福祉課または諏訪合同庁舎内の諏訪保健福祉事務所福祉課

問合せ ● (公財)長野県長寿社会開発センター諏訪支部(諏訪保健福祉事務所福祉課内) ☎57-2910

スポーツ

学校体育施設予約調整会議

日時(3月分)：

2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 ● 市民総合体育館

☎2218800

ファミリースケートデー

市内在住、在勤、在学のみなさんに無料開放します(貸し靴は有料)。

やまびこ国際スケートセンター

☎24-5210

2月1日(日) 午前8時～午後3時

やまびこアイスアリーナ

☎24-2494

2月14日(土) 午前10時～午後4時

スケート初級者向け記録会

期日：2月15日(日)

時間：受付：午前8時15分

競技開始：9時15分

対象：市内在住・在学・在園の園児、小学生、および主催者が参加を認めた人

場所：やまびこ国際スケートセンター

種目：100m(フイギア・ホッケー)

用靴：100m(スピード用靴)・500m(スピード用靴)

参加費：無料

申込み締切：2月8日(日)

申込み・問合せ ● やまびこ国際スケートセンター ☎24-5210

やまびこ国際

スケートセンター閉場

本年度の滑り納めをやまびこで！
入場無料です(貸し靴は有料)。

期日：2月15日(日)

時間：初心者向け記録会終了後～午後9時

問合せ ● やまびこ国際スケートセンター

☎24-5210

おしらせ

三種混合予防接種について

厚生労働省より、三種混合(百日せき・ジフテリア・破傷風)ワクチンを、順次販売中止していく通知がありましたので、早めの接種をお勧めします。

予防接種対象者：三種混合ワクチン接種が必要回数に達していない、7歳未満かつ平成24年5月末までに生まれた子ども

※四種混合ワクチンに切り替えている子どもは対象外

接種料金：無料

持参するもの：予診票・母子健康手帳

※予診票が手元がない場合は、お問合わせください。

接種方法・申込み：保健センターで集

団接種を行います。希望する人はご連絡ください。

問合せ●健康推進課(1183)

住宅の耐震診断・耐震補強を行いましょ

住宅の耐震診断と耐震補強工事には、助成制度があります。

① 専門家(長野県木造住宅耐震診断士)による住宅の無料耐震診断

② 「簡易耐震診断意向確認票(申込書)」に必要事項を記入し、提出してください。

対象:以下のすべてに該当する住宅

◎昭和56年5月31日以前に建築工事着手した住宅

◎一戸建ての住宅(店舗などの併用住宅を含む)

◎在来工法の木造住宅

②住宅の耐震補強工事費の補助

耐震診断の結果、総合評価が1.0未満の住宅の補強工事を行う場合に、工事費用の一部を補助します。

問合せ●都市計画課(内線1337)

人権擁護委員会による「特設人権相談所」開設

いじめ、虐待、セクハラ、ストーカー、男女差別、家庭内・近隣のもめごとなど、人権に関する悩みごとの解決にご利用ください。

相談は無料で秘密は堅く守られます。直接会場にお越しください。

期日:3月4日(水)

時間:午前10時~午後3時

場所:諏訪湖ハイッ

問合せ●長野県地方務局諏訪支局

☎5212440

清水学園 新名称決定

公募の結果、「この街きずく学園」と決定しました。

問合せ●社会福祉法人この街福祉会

☎5812343

聴講無料

「生涯学習大学」講演会

信州の山の成り立ち ~自然の営みから見た恵みと災害~

自然に恵まれた信州。美しい湖、清らかな川、そして雄大な山々。この信州の山々の成り立ちついて学びます。

わたしたちは、自然の雄大な営みのなか、すばらしい恵みを受けるとともに、噴火や地震などの災害とも共生していかなければなりません。今年の生涯学習大学は、山岳科学のスペシャリスト、岡谷市出身の原山 智信大教授をお招きして開催します。ぜひご参加ください。

講師...信州大学学術研究院(理学系)教授 原山 智さん

講師プロフィール...岡谷市出身。京大大学院理学研究科修了。全国各地で「活断層調査」を行い、断層やマグマ活動による山脈形成過程に精通。『超火山「槍・穂高」』ほか著書、論文多数。



日時...2月28日(土) 午後1時30分~3時30分

場所...カルチャーセンター 多目的ホール

申込み...カルチャーセンター窓口、またはお電話でお申し込みください。

申込み・問合せ●イルプラザ・カルチャーセンター ☎24-8404

「健康いきいき!! 基本チェックリスト」の記入・返送はお済みでしょうか?

毎年実施している「基本チェックリスト」を、今年も1月中旬に対象者(平成27年12月末までに65歳以上になる人で、要支援・要介護認定者を除く)に郵送しました。提出期限は1月30日(金)ですが、まだ提出していない人は、同封の返信用封筒により、2月27日(金)必着でご返送ください。

なお、ご提出いただいた人には、日常生活の動作、心身の働きなどを確認し、結果のお知らせとともに「介護予防教室」をご案内しています。ぜひ「基本チェックリスト」の回答をお願いします。



● 問合せ ●
介護福祉課(内線1273~1275)

2月の図書館情報

☆ちいさなおはなしの森(乳幼児向け)

日時:2月17日(火) 午前10時30分~(30分程度)

☆おはなしの森(園児~小学生向け)

日時:2月7日・14日・21日・28日の土曜日

午前11時~(20分程度)

※21日は午前10時30分から行います。

(担当:岡谷おはなしの会)

☆日曜のちいさなおはなしの森(乳幼児向け)

日時:3月1日(日) 午前11時~

※会場はいつでも市立岡谷図書館2階会議室です。

◎2月の休館日:2日・9日・12日・16日・23日・27日

今月のテーマボックス「かわいい動物大集合!」

2月15日(毎月第3日曜日)は「うち読でエ」読の日

問合せ●市立岡谷図書館

☎2212031 FAX 24138888

ロマネット <施設・イベント紹介>

♨️ サウナロウリュ

「ロウリュ」は、熱したサウナストーンに、アロマを含んだ水をかけ、高温の蒸気を発生させるフィンランド式のサウナ。蒸気（ロウリュ）をうちわであおぎ、アロマの香りを楽しみつつ、発汗を促します。



アロマは、種類によってさまざまな効能が期待でき、例えば、男性に人気の「ユーカリメンソール」は、かぜや気管支トラブルを予防・緩和してくれるアロマ。鼻づまりやのどの症状にも効果的です。女性に人気の「イングリッシュローズ」は、リラックスや鎮静効果が高く、肌の若返り・老化防止にも力を発揮。女性ホルモンを活性化し、女性特有の症状を緩和してくれるといわれます。

身体の内外、そして気持ちにも作用するアロマの効果を、女性は日替わり、男性は週替わりで実感いただいています。ぜひお試しください。

● 氷彫ショー & 甘酒サービス

日時…2月7日(土)

○ 氷彫ショー

…午後2時30分～ 玄関前にて開催

○ 甘酒サービス…午後2時30分～ 限定250杯



● キッズわくわくプール

日時…2月8日(日)・22日(日) 午前10時～午後6時

浮き輪や水遊びグッズの持ち込みOK♪ プールご利用の子どもさん(小学生以下)には、毎回好評のお菓子のつかみ取りもあります!

● 寒天の日・ところてんサービス

日時…2月16日(月) 午前5時30分～午後0時30分

● ロマネットの日 2月20日(金) お客様サービスデー

サービス内容は、直前までのお楽しみ!

問合せ●ロマネット ☎27-6080

2月の 諏訪湖ハイツ

♥ ロビー展示

● 濱 千三 塩嶺の紅葉写真展

2月1日(日)～15日(日)

● シニア大学諏訪学部書道講座 書道作品展

2月16日(月)～28日(土)

♥ ロビーコンサート・パフォーマンス

● NPO法人やすらぎの音楽協会

森のオカリナ「樹音」演奏会

日時…2月28日(土) 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。

♥ 諏訪湖ハイツ温泉紹介

足湯

寒風防止対策のビニールカーテンを設置しました。温泉の量も多くなり、身体が温まると大好評です。湖岸には白鳥が飛来しました。ご覧ください。

家族福祉風呂

身体が不自由で大浴場が苦手なら、家族や友だちと家族福祉風呂へ。かけ流し温泉で、ジャグジーバブルを完備。90分間の完全予約制で、6週間先まで予約できます。ご相談はフロントまで。

温泉リハビリ施設(歩行プール&機能訓練室)

● 温泉リハビリ友の会 会員募集中

仲間と一緒に「健康づくり」をしませんか? 身体の衰えを感じている人、衰えることなく現状を維持したい人。そんなみなさんの運動教室です。90歳の女性も元気で運動…仲間が増えています。

♥ ランニングステーション(女性限定)

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

生涯現役でいきたいね!

定年後からの雇用・年金・健康保険を学ぶセミナー

定年後の人生を“明るく豊かで健康”に過ごすために、事前に十分な準備をしましょう。生涯設計の参考になる「定年準備」や「継続雇用」「年金」の話など、知って得する情報満載です。

ご参加
ください

- 定年を間近に控えた人
- 生涯設計が気になる人
- 企業経営者・労務担当者
- 雇用延長のことを勉強したい人
- 年金額が心配な人、年金について知りたい人

受講無料

若い人も歓迎



日時…2月24日(火)

午後6時30分～8時30分

場所…テクノプラザおかや3F 人材育成研修室

講師…社会保険労務士 山本 剛さん

定員…30名(先着順) 持ち物…筆記用具

申込み…2月20日(金)までに、テクノプラザおかやへ電話かFAXでお申し込みください。

申込み・問合せ●テクノプラザおかや ☎21-7000・FAX 21-7001