

太陽光発電設備の設置および管理の適正化のために条例が改正されました

茅野市では、これまで「茅野市再生可能エネルギー発電設備の設置等に係るガイドライン」により、生活環境や自然環境等に配慮し、市民相互理解のもと再生可能エネルギーが円滑に導入されるよう努めてまいりましたが、周辺環境への配慮や周辺住民への事前説明が不足するなど、事業者と地域住民等との関係が悪化する事例も生じていました。こうしたことから、事業の適正化を図るため、生活環境保全条例を改正し、太陽光発電設備の設置等に関する基準や手続を条例に定めました。令和2年1月1日から施行となりますのでお知らせします。

■条例改正内容の主なポイント■

対象となる太陽光発電設備

○原則として、出力が10キロワット以上の太陽光を電気に変換する設備(隣接する設備で、合計出力が10キロワット以上のものを含む)。ただし、建築物の屋根又は屋上に設置するものを除きます。

手続きの義務化

- 太陽光発電事業者は、再生可能エネルギー発電事業計画の認定を国に申請しようとするときは、市に事前協議をしなければなりません。
- 太陽光発電事業者は、事前協議終了後、再生可能エネルギー発電事業計画の認定を国に申請する前に、近隣住民等に対して説明会を開催しなければなりません。また、説明会では近隣住民等の理解を得よう努めなければなりません。当該計画を変更する場合も同様とします。

施設基準の順守

- 太陽光発電事業者は、設備の設置及び管理に当たっては、次に掲げる事項について、施設基準に従うとともに、災害の防止、生活環境及び自然環境の保全等のために必要な措置を講じなければなりません。
 - (1) 災害の防止に関する事項
 - (2) 生活環境及び自然環境の保全に関する事項
 - (3) 周辺景観の保全に関する事項
 - (4) 事業の運営に関する事項
 - (5) 事業の廃止に関する事項
- ※施設基準の詳細は下段のホームページをご確認ください。



条例に従わない場合は…

○市長は、適正な太陽光発電設備の設置及び管理のために必要があると認めるときは、「指導及び助言」「勧告」「公表」「国及び県へ報告」することができます。「電気事業者による再生可能エネルギー電気の調達に関する特別措置法」の改正により、事業者は条例に規定された手続等を遵守することなしに再生可能エネルギー発電事業の認定を国から受けることができなくなり、また、認定を受けた後でも認定を取り消され得ることとなっています。

■この条例は、令和2年1月1日以後に同法第9条第1項の規定による再生可能エネルギー発電事業計画の認定を申請する太陽光発電事業について適用します。

■条例改正の詳細については、右のQRコードから市ホームページをご覧ください。



問い合わせ

環境課 環境保全係 ☎72-2101(内線262) kankyo@city.chino.lg.jp

ストップ！児童虐待 子どものサインに気づいてください ～ 189(いちはやく) 小さな命に 待ったなし～



11月は「児童虐待防止推進月間」です。

「しっかりとじぶんから・・・あしたはできるようにするから・・・
ゆるしてください おねがいします」

虐待死した5歳の女の子が書き残したメモとして公表された一部です。
同じような悲しいできごとを繰り返してはいけなくと多くの報道がなされました。

「こどもに何回同じことを言っても、言うことを聞いてくれないので、
大声を出して、思わず叩いてしまいました。」

子育ての中でいくつもの負担が重なってしまったり、不安や心配が大きくなってしまった保護者の言葉です。

家庭内の事情はさまざまでも、児童虐待として共通していることは、「子どもの安全が守られていない」ということです。子どもは年齢的にも心理的にも、自分からSOSが出せません。

「何か心配な子どもや家庭」、「もしかしたら虐待？」と感じられたら、以下の担当部署にご連絡ください。地域の力で子どもを交通事故から守る取り組みをするように、皆様のちょっとした「もしかしたらという気づき」と「連絡の勇気」によって、子どもの安全がさらに守られるようになります。

* ご連絡いただいた方の秘密は固く守られます。匿名でかまいません。

* ご連絡いただいた内容が、結果的に虐待ではなかったときも、責任が問われることはありません。

子どもの権利が明確化されてきています。

愛されることや保護されることをはじめとして、適切に育てられることや生活が保障されることが、法律によって定められています。また、令和2年度には、「親権者は、児童のしつけに当たっては、体罰(暴力等)をしてはいけない」内容の法律が適用されます。

「育ちあいちの」では、子どもの安全を守るためにどうしたらいいかを、一緒に、具体的に考えていきます。お気軽にご相談ください。

児童虐待に関するご連絡（相談）育児不安、妊娠・出産などの相談先

茅野市こども・家庭総合支援拠点「育ちあいちの」 こども課こども・家庭相談係 発達支援センター	0266-72-2101(代) 内線615・616 内線618
--	---------------------------------------

市以外の主な相談機関等

諏訪児童相談所	0266-52-0056
児童相談所全国共通3桁ダイヤル	189
長野県児童虐待・DV24時間ホットライン	0263-91-2413
茅野警察署 生活安全課	0266-82-0110
にんしんSOSながの	0120-68-1192

イベント

茅野高等学校演劇部公演 潮騒と鈴のおと

問 北山地区コミュニティセンター ☎71-5009

北山地区コミュニティ運営協議会では、「元気ですきたやま」を合言葉に、人口減少に向き合っています。その取組の一つとして、昨年度より、茅野高等学校演劇部の演劇公演を行っています。演劇をしてくださる茅野高校演劇部の皆さんに元気を与えるとともに、皆さん自身が元気になる一日となりますことを願って開催します。



とき **11月3日** (日・祝) 午後2時～4時
(午後1時30分開場)

ところ 北山小学校体育館

持ち物 寒さ対策のため、ひざ掛け、スリッパ等
ご持参ください

イベント

多留姫文学自然の里 餅つき大会

問 生涯学習課 生涯学習係 ☎72-2101 (内線634)



多留姫文学自然の里では、手植えによる田植えや稲刈り、昔ながらの脱穀機で行う脱穀まつりなど、1年を通して子どもたちにもち米作りの体験を提供しています。今年も、多留姫文学自然の里「神田」で収穫したもち米を使い、餅つき大会を開催します。屋外で行いますので、暖かい服装でお出かけください。

とき **11月2日** (土) 午前10時～正午

ところ 中沢公民館

持ち物 もち米づくり参加カード (ある方)

服装 暖かい服装 (屋外作業のため)

イベント

「もったいない」を「ありがとう」に フードドライブ CHINO

問 地域福祉課 まいさぼ茅野市 ☎72-2101 (内線317・318)



生活に困り食料を必要としている方への支援等に役立てるため、家庭で保存し利用されずに眠っている食品や、使う予定のない食品を持ち寄る「フードドライブ」を行います。

ご家庭に該当する食品がありましたら、下記イベントの特設ブースにお持ち下さい。

とき **11月9日** (土)
午前10時30分～午後3時

ところ 信州八ヶ岳新そばまつり 宮川かんてんぐら会場

対象品 ・缶詰、インスタント・レトルト食品、カップ麺、パスタなどの乾物、コーヒー・お茶などの嗜好品、お菓子、醤油、味噌、砂糖などの調味料、防災品
・未開封で賞味期限まで2ヶ月以上あるもの

イベント

第9回信州八ヶ岳新そばまつり

問 信州八ヶ岳新そばまつり実行委員会 ☎72-3801



茅野駅周辺等を会場に新そばまつりを開催します。当日は、八ヶ岳山麓産のそば粉を使った新そばを、お手頃な価格 (500円から) でお召し上がりいただけます。そば店の出店、物販・体験・展示の各ブースなどがあります。

また、エキナカ市・エキナカ赤ちようちんが、茅野駅連絡通路で同時開催されます。

とき **11月9日** (土)
午前10時30分～午後3時

ところ 茅野駅周辺、宮川かんてんぐら周辺

第13回 茅野市男女共同参画推進大会

問 生涯学習課 生涯学習係 ☎72-2101 (内線634)

男女共同参画への関心や理解を高めるため、毎年開催しています。

今年は、2014年に史上最年少の17歳でノーベル平和賞を受賞した、マララ・ユスフザイのドキュメンタリーを上映します。マララ・ユスフザイは、2019年3月に来日し、第5回国際女性会議WAW!/W20において、女子教育の普及について基調講演を行っています。この機会にマララ・ユスフザイの生き方を通じて、男女共同参画について考えてみませんか。家族でご参加ください。

とき **11月10日(日)** 午前9時30分～午後0時15分

ところ 茅野市役所8階 大ホール

大会テーマ 「**輝け!! 男女たち 令和から未来へ**」

内容

- ① 茅野市男女共同参画推進会議における取組の紹介
- ② 区・自治会アンケートの結果公表と部会の取組発表
- ③ 朗読 (百羽のツル 朗読: 竹内心郁)
- ④ 映画上映「私はマララ」(上映時間88分)
- ⑤ 男女共同参画をテーマにした川柳の表彰式
- ⑥ 茅野市はつらつ事業所 パネル展示 (ロビー)
- ⑦ 物品販売 (お菓子・小物など) ひまわり作業所

参加費無料 ・託児を希望される方は11月1日(金)までに申し込みください。(託児は8か月以上のお子さんに限ります)



(C)2016 Twentieth Century Fox Home Entertainment LLC. All Rights Reserved.

講座

市民向けゲートキーパー講座 (こころのサポーター)

申込・問 健康づくり推進課(健康管理センター内) ☎82-0105

家族や友だちなど身近な人の様子を気にかけて心のサインに気づくことで、心の健康や命を守ることにつながります。あなたご自身や大切な人のために、心の健康に役立つ知識や対応方法を学びませんか?

とき **11月27日(水)** 午前10時～11時45分

ところ 茅野市健康管理センター

内容 ・自殺の現状とゲートキーパーの役割、こころの悩みのサインについて、対応方法等
・リラクゼーション法の実践(自分自身と大切な方を守るための身体と心のほぐし方、自然の香りの力を体験しましょう)

講師 宮田 京子先生(臨床心理士)
藤森 朋子先生(看護師・アロマセラピスト)

対象 茅野市民、市内在勤、在住者ならどなたでも参加できます。

申込 参加を希望される方は、11月26日(火)までにご連絡ください。

ゲートキーパーとは?

身近な人のこころのサインに「気づいて」「話を聴いて」「相談機関等につなげ」「見守る」ことのできる人です。

講座

お口の健康講座

問 高齢者・保険課 高齢者福祉係 ☎72-2101 (内線334)

50代頃から現れるお口の機能のわずかな衰え(口が渇く、むせる、滑舌が悪くなった、硬いものが食べにくくなった等)をそのままにしておくと、身体の衰えにつながるといわれています。



お口の機能の改善や予防方法、また歯だけでなくお口全体の健康について学ぶための教室です。

とき ①12月12日(木) ②1月6日(月)
③2月6日(木) ④3月12日(木)
すべて午後1時～3時

ところ 茅野市健康管理センター

参加費 無料(講座に必要な物品は準備します)

対象 50歳以上の市民(4回通して参加できる人)

定員 20名(申込順)

申込期間 11月13日(水)～

平日 午前8時30分から午後5時15分まで
お電話にてお申し込みください。

ご家庭の廃棄物を有料回収します

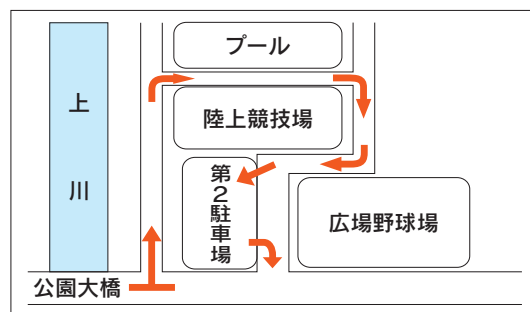
問 美サイクルセンター ☎72-2905

市内の廃棄物の不法投棄や野積みを減少させるため、日ごろ処理が難しいご家庭の廃棄物の有料回収を行います。

とき **11月16日(土)** 午前9時～11時(雨天決行)
 ところ 茅野市運動公園 第2駐車場(広場野球場前)
 主催 美サイクル茅野(美化推進部会)

※当日は会場の渋滞が予想されますので、運動公園内を一方通行にします。係員の指示に従って移動してください。(別図参照)

回収品目、処理単価については下記のとおりです。
 (金額は内税です)



タイヤ類

スタッドレス・ノーマル付	小中タイヤ(直径70cm未満)	1本	700円
	大タイヤ(直径70～80cm未満)	1本	1,100円
	特大タイヤ(直径80cm以上)	1本	1,900円
ホイル無	小中タイヤ(直径70cm未満)	1本	600円
	大タイヤ(直径70～80cm未満)	1本	1,000円
	特大タイヤ(直径80cm以上)	1本	1,400円
スパイク	小中タイヤ(直径70cm未満)	1本	1,300円
	大タイヤ(直径70～80cm未満)	1本	1,500円
	特大タイヤ(直径80cm以上)	1本	2,200円
ホイル無	小中タイヤ(直径70cm未満)	1本	900円
	大タイヤ(直径70～80cm未満)	1本	1,100円
	特大タイヤ(直径80cm以上)	1本	1,700円
一輪車タイヤ(ホイル付き)		1本	600円
一輪車タイヤ(ホイル無し)		1本	400円

建築廃材類

ビニールシート(農業用)	1 kg	60円
農業用マルチ	1 kg	50円
ブルーシート	1 kg	60円
ガラスくずおよび陶磁器くず	1 kg	60円
石こうボード	1 kg	80円
廃プラスチック	1 kg	60円
建築廃材(木くず)	1 kg	40円
紙くず(ふすま、クロス等)	1 kg	60円
繊維くず	1 kg	60円
ゴムくず	1 kg	60円
網戸	1 kg	50円
アルミサッシ(ガラス付き)	1 kg	50円
断熱材(グラスウール)	1 kg	300円
サイディング	1 kg	60円
なみ板(樹脂製)	1 kg	60円
畳	1 枚	1,500円
ブロック(コンクリート製)	1 kg	15円
コンクリート塊	1 kg	15円
ボイラー		無料
ポリバス	1 kg	90円

家電製品

テレビ15型以下	1台	2,500円～4,000円
テレビ16～21型以下	1台	3,500円～4,500円
テレビ22型以上	1台	4,000円～5,000円
冷蔵庫170ℓ以下	1台	5,500円～6,500円
冷蔵庫171ℓ～250ℓ以下	1台	6,500円～7,500円
冷蔵庫251ℓ以上	1台	7,000円～8,000円
洗濯機	1台	4,000円～5,000円
衣類乾燥機	1台	3,500円～4,500円
エアコン	1台	2,500円～3,500円
エアコン(ヤンマー製)	1台	11,000円
家電リサイクル対象外のフロン使用製品	1台	9,000円～15,000円

※家電リサイクル法対象品目(テレビ、冷蔵庫・冷凍庫、洗濯機・衣類乾燥機、エアコン)は運搬料を含む。

農機具

農機具(耕運機)	1台	1,000円
農機具(トラクター)	1台	500円
農機具(コンバイン)	1台	1,000円

機械類

バイク	1台	500円
スクーター	1台	500円
鉄類	}	無料
ホーローバス		
草刈り機(農業用)		

その他

オイル・シンナー・塗料(缶入り)	1 kg	350円
消火器(20型まで)	1本	1,200円
消火器(50型)	1本	4,000円
太陽熱温水器(屋根おき)	1個	10,000円～
オイルエレメント	1 kg	200円
便器(陶器)	1台	2,500円
便器(プラスチック)	1台	2,500円
バッテリー(市で処理できないもの)	1 kg	100円
その他(品目によってはお受けできない物があります。) 応相談		

※例年、持ち込まれる際に、混載(さまざまな種類を混ぜて載せている)が多く、降ろすのに手間取ってしまうことがあります。なるべく同系統に整理して持ち込みをお願いします。

(注) ◇火薬、農薬、ペット砂(ねこ砂)などはお引き取りできません。また、アスベスト(石綿)やアスベスト含有建材(吹きつけやスレート板など疑わしいものを含む)は持ち込まないでください。

◇冷蔵庫の中身やファンヒーターの灯油、タイヤの泥等は取り除いてから持ち込んでください。

◇会計済みの廃棄物をお返しすることはできません。

お知らせ

角名橋橋梁補修工事に伴う バス停の変更

問 地域戦略課 地域創生係 ☎72-2101 (内線232)



【渋の湯線】

工事期間に停車するバス停

広見 — 須栗平 — 白井出下 — 笹原

※笹原農協支所前・笹原保育園前は停車いたしません。

※白井出下 — 笹原間は停車順が入れ替わります。

【白井出線】

工事期間に停車するバス停

須栗平 — 笹原 — 白井出下 — 白井出

※笹原農協支所前・下辻は停車いたしません。ダイヤの変更はありません。

お知らせ

一般県道 渋ノ湯堀線(角名橋) 全面通行止め

問 長野県諏訪建設事務所 ☎57-2939
茅野市 国県関連事業推進室 ☎72-2101 (内線522)



期間 10月7日(月)～12月28日(土) 予定

午前8時30分～午後5時

(土曜、日曜、祝日は除く)

橋梁補修工事に伴い、(一) 渋ノ湯堀線の角名橋が全面通行止めになっております。架設後66年が経過し劣化が進んでいることから、今後も安全に通行いただけるよう工事を行います。周辺の皆さんにはご不便をおかけしますが、ご理解とご協力をお願いいたします。

お知らせ

第44回茅野どんぱん 収支決算報告

問 地域戦略課 地域創生係 ☎72-2101 (内線232)

8月3日(土)に開催された、第44回茅野どんぱんは、市民の皆様からの貴重なご寄附により、盛大に行うことができました。ご協力ありがとうございました。

ここで、決算がまとまりましたので、以下のとおり報告いたします。

収入合計 (A)	13,916,886
支出合計 (B)	13,321,853
次年度繰越金 (A - B)	595,033

収入の部

科 目	決算額	備 考
負 担 金	6,500,000	茅野市から
あんどんスポンサー収入	700,000	スポンサー料
寄 付 金	5,882,988	市民寄付金、企業寄付金等
雑 収 入	344,785	おんべ販売収入等
繰 越 金	489,113	前年度繰越金
収入合計 (A)	13,916,886	

支出の部

科 目	決算額	備 考
1 事務局費	2,084,413	人件費、消耗品、うちわ購入等
2 事業費	11,237,440	
総務費	1,478,457	チラシ・ポスター印刷、広告宣伝費、HP作成費等
会場費	6,942,001	ステージ・舞台設営、照明、音響、各種会場設営等
イベント費	2,816,982	各種イベント運営費等
支出合計 (B)	13,321,853	
3 次年度繰越金 (A - B)	595,033	
合 計	13,916,886	

お知らせ

茅野市成人式

問 生涯学習課文化芸術係 ☎72-2101 (内線632)

茅野市では、成人を迎える皆さんの前途を祝い励ますため、次のとおり成人式を開催します。

とき 令和2年 1 月 12 日(日)

受付 午後1時～1時40分

式典 午後1時50分～午後4時

ところ 茅野市民館 マルチホール

対象 平成11年4月2日～平成12年4月1日に
生まれた市内在住者および茅野市出身者
で他市区町村在住者

申込方法 茅野市に住民票がある方には、11月上旬に開催のご案内をお送りしますので、同封の申込はがきにてお申し込みください。また、現在他市区町村に在住で参加を希望される方はご連絡ください。

募集 新成人の方で、成人式と一緒に進行していただけのボランティアを募集しています。ボランティアを希望される方は成人式出席希望と併せて生涯学習課までご連絡ください。

その他 式典に相応しい服装でご出席ください。

※特別な事情がございましたらご連絡ください。

お知らせ

茅野市運動公園国際スケートセンター使用料の減免申請

問 こども課 こども・家庭支援係 ☎72-2101(内線611)

茅野市運動公園国際スケートセンターオープン期間中(11/23~2/16)に使用できます「茅野市運動公園国際スケートセンター入場券」を11月1日から【こども課窓口】にて発行いたしますのでご利用ください。

対象者

- ①ひとり親家庭等の児童
- ②特別児童扶養手当受給対象児童(付き添いの必要な児童は、付き添いの方1名も対象になります。)

「茅野市運動公園国際スケートセンター入場券」の発行

使用料減免申請書を茅野市役所こども課へ提出していただくことにより、入場券を発行します。

- 持ち物 ・印鑑 ・児童扶養手当証書
・特別児童扶養手当証書

利用方法

- ・入場券をスケートセンター受付窓口に提示してください。
- ・万が一、入場券を忘れてしまった場合は、受付に於いて証書の提示と共に「利用料減免申請書」へ必要事項を記入していただき、後日入場券を提出していただきます。

※“手当証書提示”だけでは入場できません。必ず、こども課窓口にて入場券の発行を受けてください。

お知らせ

スケートセンターオープン

問 茅野市国際スケートセンター ☎72-5815
スポーツ健康課(総合体育館内) ☎72-8399



茅野市運動公園国際スケートセンターは、下記の通り営業をいたします。

期間 **11月23日(土)~2月16日(日)**

午前8時~午後8時30分 期間中無休予定

※11月23日(土) 祝日は午後6時から
天候により営業できない日もあります。

入場料 大人800円、高校生600円

子ども(小・中学生)400円、付き添い100円
(回数券、期間券もあります。)



茅野市行政チャンネル「ビーナチャンネル」はLCV11chで放送しています。
放送内容・時間等は予告なく変更する場合があります。

放送停止のお知らせ

11月22日(金)深夜から23日(土)午前中、庁舎点検作業に伴い番組の放送を停止します。
作業状況により停止時間が前後する場合があります。

基本放送スケジュール

- 00分~ 行政インフォメーション トピックス
- 20分~ 投稿ビデオコーナー
- 30分~ 文字放送

※午前6時~翌日午前1時まで
1時間プログラムを繰り返し放送しています。

放送期間	こんにちは茅野市です 放送内容
11月1日 ~11月7日	●豊平小学校学有林遠足 ●縄文まつり
11月8日 ~11月14日	●高原の都市(まち)エコフェスタ2019 ●いきいき健康ルーム成果報告会
11月15日 ~11月21日	●育林祭 ●トランクシアター・プロジェクト2019 「月夜のファウスト」茅野講演
11月22日 ~月末	●0123広場 赤ちゃん講座 ●北山小学校全校習字

問 地域戦略課広報戦略係 ☎72-2101(内線235)

お知らせ

トレーニング室 利用者登録説明会

申込・問 スポーツ健康課(総合体育館内) ☎72-8399

総合体育館トレーニング室を安全に利用していただくために、毎月3回説明会を行い利用者登録を行なっております。どなたでも参加できます。参加いただくには事前の予約が必要になります。

とき 11月14日(木) 午前10時~10時30分
20日(水) 午後2時~2時30分
26日(火) 午後7時~7時30分
12月12日(木) 午前10時~10時30分
18日(水) 午後2時~2時30分
24日(火) 午後7時~午後7時30分

ところ 茅野市総合体育館トレーニング室

対象 高校生・一般(小学4年から中学生は説明および使用時に保護者または指導者の同伴が必要です。)

定員 20名

申込 総合体育館受付窓口、または電話での予約をお願いします。なお、当日に余裕があるときのみ、当日予約を受け付けます。

その他 説明会の後はトレーニング室を無料で体験できます。

茅野市情報プラザ ～ICT講習会参加者募集のお知らせ～

講座① 暮らしに役立つパソコン！エクセル講座～

Windows10
を使用

マイクロソフトのソフトウェア「Excel」を使って表作成の基本〔集計表、家計簿〕、データの整理と活用〔住所録、顧客名簿〕、表計算と関数のコツ〔請求書、見積書、納品書〕など、基礎から応用までを学びます。

組	時 間	開 催 日
1 組	午後 1 時 30 分～3 時 30 分	11/15(金)、11/19(火)、11/22(金)、11/26(火)、12/3(火)、12/6(金)
2 組	午後 7 時～9 時	

募集人員 12名(先着順)

受講条件 諏訪地域在住で、全日程出席できる方。ワードの基本操作ができる方。

参加費用 受講料2,000円+テキスト代550円 ※講習会初日にお支払いいただきます。

講習会場 茅野市情報プラザ 多目的ホール（公立諏訪東京理科大学 生涯学習センター内）

申込期間 10月24日(木)～11月9日(土) 午前10時～午後5時30分(月曜日は休館日)

講座② どっとネット簡易ホームページ作成講習会～どっとネットの機能でホームページ作成～

講習日程 11月21日(木) 午後 1 時～4 時（1 日間の計 3 時間講習）

募集人員 5名(茅野市在住または在勤で受講条件を満たす方)【先着順】

受講条件 WindowsおよびOffice(Word・Excel等)の基本操作ができる方

※茅野市どっとネットで情報を発信される場合、事前に情報提供者として会員登録(無料)していただく必要があります。詳細は、茅野市情報プラザへお問い合わせください。

参加費用 無料

講習会場 茅野市情報プラザ 多目的ホール（公立諏訪東京理科大学 生涯学習センター内）

申込期間 10月24日(木)～11月16日(土) 午前10時～午後5時30分(月曜日は休館日)

申込方法

- ・電話でお申し込みください。
- ・申し込み時に、希望講座名(組名)・氏名・年齢・住所・電話番号等を確認いたします。
- ・応募少数の場合は中止させていただく場合もありますので、ご了承ください。

申込・問 茅野市情報プラザ ☎82-7602 茅野市豊平5000-1 公立諏訪東京理科大学 生涯学習センター内

コラム

医療の現場から



ずっと健康でいるために ～年に1度は人間ドックを受けましょう～

諏訪中央病院 ドック健診センター 保健師 川島 典子

皆さん、“人間ドック”は受けていますか？病院には行くけれど、人間ドックには縁がない、という方も多いと思います。そこで今回は人間ドックについてご案内します。

人間ドックの目的は、がんの早期発見と生活習慣病の予防にあります。様々な健診コースがありますが、例えば当院では『日帰りドック』の検査項目が一番充実しています。胸部レントゲン検査や心電図、胃カメラ(又はバリウム)、血液検査のほか、腹部超音波検査、肺機能、眼底等を検査しますので、ほぼ全身の様子がわかります。オプション検査では、脳のMRI検査や大腸カメラ、肺のCT、ロコモティブシンドローム(骨や筋肉の障害により移動能力が低下した状態：通称ロコモ)のテストや骨密度検査、血糖値の動きを最長2週間調べる持続血糖検査や、睡眠時無呼吸症候群簡易検査等があります。ドックの基本コースに追加して、より広くご自身の体を知るきっかけにさせていただくことができます。

また、健診は受けるだけでなく、実は健診後がとても大切です。受診が必要な方には外来のご案内をしています。また、生活習慣病(血糖、コレステロール、血圧などが高いなど)で生活改善が必要な方には、健診結果を今後の生活に役立てられるよう、その方のライフスタイルに合わせたサポートを管理栄養士や保健師が行っています。

人生100年時代と言われますが、年を重ねても健康でやりたいことができる身体を維持するために、ぜひ人間ドックを受け健康管理に役立てましょう。当院では冬の期間はご予約が取りやすい時期です。おひとりではなんとなく気が引ける方も、ご家族やご友人と一緒に受けてみてはいかがでしょうか。