

病気の早期発見・早期治療のために 各種がん検診を受診しましょう

乳がん検診
対象 30歳以上(昭和52年3月31日以前生まれ)の女性
市民(平成17年度に受診した方は除く)
日程・場所 4~10月生まれの方(前期) 6月1日(木)10月31日(火)、11~3月生まれの方(後期) 11月1日(水)~平成19年3月10日(土)、いずれも市内協力医療機関で。
受診票の送付 前期 5月下旬、後期 10月下旬(予定) 受診票が届いたら、検査方法(マンモグラフィまたはエコー)を選び、各医療機関に直接予約してください(検査方法によって医療機関の指定あり)。50歳以上の方、閉経以降の方にはマンモグラフィを、妊娠中または妊娠の可能性のある方、50歳未満の方にはエコーをお勧めします。
春期子宮がん検診
対象 20歳以上(昭和62年3月31日以前生まれ)の女性
日程・場所 6月1日(木)7月8日(土)、市内協力医療機関で。
受診票の送付 5月末
秋期検診の受付は8月以降の予定です。
春期胃腸検診
対象 30歳以上(昭和52年3月31日以前生まれ)の市民
妊娠中および妊娠の疑いのある方、胃腸疾患で治療の方は除きます。
平成19年3月31日までに40歳・50歳・60歳の誕生日を迎える方(特別精密健康診査の対象者)は、同診査での受診をお勧めします。
高血圧・重篤な心臓病などがある方は主治医の許可を得てください。腎臓病・心臓病で水分制限のある方や関節リウマチなどで体位変換の困難な方も、主治医に相談のうえ受診してください。
検査項目 問診、バリウムを飲んでの胃部レントゲン間接撮影
日程・場所 新川中原コミュニティセンター 5月30日(日)、井口コミュニティセンター 5月31日(水)、牟礼コミュニティセンター 6月1日(木)、大沢コミュニティセンター 6月2日(金)、総合保健センター 5月29日(月)・6月5日(月)・10日(土)。いずれも午前8時~11時

申込方法(共通)
4月21日(金)消印有効)までに、はがきに検診名・住所・氏名・生年月日・年齢・電話番号を記入し、「〒181 0004 新川 6 35 総合保健センター」へ直接または郵送で申し込む(電子申請サービス <http://www.e-kyojo.jp/>も可)。

胃がん検診は申込はがきに第1希望日と会場、第2希望日と会場、肺がん検診は該当番号も記入してください。申込多数の場合は抽選、抽選結果に関する電話でのお問い合わせにはお答えできません。
↓同センター ☎46 3254

定員 950人
受診票の送付 検診初日の2週間前(郵送)
肺がん検診
対象 40歳以上(昭和42年3月31日以前生まれ)の市民
で、次のいずれかに該当する方、咳、痰が1カ月以上続いている、最近血痰が出る、喫煙歴10年以上、粉じんの多い職業に従事している、受動喫煙を心配している。
日程・場所 6月1日(木)24日(土)、市内協力医療機関で。
検査項目 胸部レントゲン直接撮影、喀痰(かたん)細胞診
定員 260人
平成18年4月1日(木)をまたいで「要支援」の認定を受けている方へ
新しい「介護保険被保険者証」は届きましたか? 65歳以上の方と40歳以上65歳未満で要介護認定を受けている方に、3月27日に新しい介護保険被保険者証を郵送しました(要介護認定申請の方は、要介護認定が決まり次第、郵送します)。
新しい被保険者証では、表記が「要支援」から「経過的要介護」に変わりました。なお、「経過的要介護」の認定有効期間内に利用できるサービスは、新予防給付(4月1日から始まる新サービス)ではなく「介護給付」です。
古い介護保険被保険者証(黄緑色)は返却を高齢者支援室(市役所1階 番窓口)・各市政窓口へ返却ください。
↓同室内線 2687

4月から介護保険制度が変わりました

65歳以上の方へ
「生活機能評価に関する基本チェックリスト」を送付します。
介護保険制度の改正により、要介護状態となることを予防するための基本チェックリストを基本健康診査の受診票と一緒に送付します。チェックリストは事前に記入し、基本健康診査を受ける際に医療機関に提出してください。
↓総合保健センター ☎46 3254

成人歯科は45・55・65歳の方には受診票を送付します。
成人歯科は45・55・65歳の方には受診票を送付します。

心身障がい児水泳教室
対象は市内在住で心身に障がいのある小学生(19歳)4月1日現在)で、体調の把握や着替えのためにプールに入る保護者同伴が可能な方
6月~平成19年3月の日曜日(全10回)午前9時~11時
市民総合体育館屋内プールで。
4月3日(月)~14日(金)(必着)に、往復はがきに「水泳教室参加希望」・参加者の住所・氏名(ふりがな)・生年月日と年齢(4月1日現在)・電話番号・保護者名を記入し「〒181 8555 三鷹市役所地域福祉課障がい者福祉係」へ申し込む。定員70組(申込多数の場合は、4月17日(月)午前10時30分から第二庁舎241号会議室で公開抽選)。5月7日(日)に保護者説明会と参加者手続きを行います。
医師に水泳を禁止されている方は参加できません。

4月から麻しん(はしか)と風しんの予防接種方法が変わりました
1度ずつに分けて行っていた麻しんと風しんの予防接種は、4月から混合ワクチンを2回接種する方法に変わりました。
【対象となるお子さん】
第一期 1歳以上2歳未満
第二期 5歳以上7歳未満
の未就学児(麻しん風しん罹患除く)
は1歳の誕生日に総合保健センターから受診票を送付します。どちらも接種していないお子さんは同センターに申し込んでください。
【今回対象とならなかったお子さん】
両ワクチンの未接種またはどちらかを接種している場合はお持ちの受診票で市内の協力医療機関において

健康コラム

社会不安障害 (SAD)

みなさんの中に人前では食事が取れない人はいませんか。会社や学校で仲間と一緒に昼食が取れないで、誰もいないところで一人で食べたり、食べないで我慢したりする。また、周りの人に見られているという状況が不安や恐怖となり、会合やファミリーレストランでも、食事ができない。従って、そんな状況を避けるために食事会や宴会に誘われても何かと理由をつけて断ってしまう。しかし、それは人柄によるものではなく、実は会食恐怖と呼ばれる社会不安障害(SAD)の一つなのです。治療すれば治る病気ですが、引込み思案になってしまつたのは、単なる内気な性格や恥ずかしがり屋のためではないのです。本人は仲間と一緒に食事を楽しみたいのに、それができずに非常につらい思いをしているのです。人前での言動に著しい不安や恐怖を感じ、苦痛のあまり、そのような社会場面や状況を選びよとして日常生活に支障をきたす状態を社会不安障害と呼んでいます。

結婚式などで受付の人の前で記帳するのは何となく恥ずかしく、それなりに緊張するものですが、記帳ができないほど手が震えてしまつたこと、それはやはり病的な不安・恐怖状態と言えるでしょう。日常生活では字を書くことに何ら支障がないのに、このように人に見られる場面では字が書けなくなつてしまつた。人前では書類が書けない。カードで買い物してもサインができないなど、やはり社会不安障害の一つです。そのほか、パーティーやグループ活動に参加できない、人前で電話をかけるられない、会議では声が震えて発言できない、プレゼンテーションができない、あるいは街



頭では強引なセールスマンに誘われると怖くて抵抗できず、くだらない物を買わされてしまつ、などなど。
このように社会不安障害には強い不安や恐怖が人前での行為に際して起る場合、社交場面では生じる場合とあります。そして不安や恐怖はさまざまに身体症状として現れます。例えば、顔が赤くなつたり青くなつたり、顔がこわばつたり、体や手足が震えたり、声が出なくなつたり、また、動悸や吐き気、息苦しさ、尿意などが現われます。

社会不安障害に悩む人は決して少なくありません。お悩みの方は、最近ではよく効く薬が出ましたので、メンタルヘルステア専門医にご相談してみたいかがでしょうか。
↓三鷹市医師会 ☎47 2155

三鷹市休日歯科応急診療所
所在地 新川 6 35 28
(総合保健センター)
新電話番号 ☎46 3234
診療日 日曜日、祝日、年末年始
午前10時~11時45分、午後1時~4時
⇒総合保健センター ☎46 3254

休日歯科応急診療所の電話番号が変わりました