ご一緒におしゃべりやゲーム、会食をしましょう

## 堀合地区公会堂のミニデイサービス

介護が必要となる状態をできる限り先に延ばし、健康で生き生きとした生活を送るために、介護予防・健康づくり事業（ミニデイサービス）を行っています。対象はおおむね65歳以上の一人暮らしや高齢者世帯、外出機会の少ない方など。一緒におしゃべりやゲーム、体操、会食などを楽しんでみませんか。▽毎週金曜日午前10時〜午後2時、上連雀堀合地区公会堂（上連雀一丁目・送迎はありません）で。▼総合保健センター☎46—3254へ申し込む。利用開始に当たり保健婦の家庭訪問があります。

市民健康講座

## サプリメント（栄養補助食品）のお話

近ごろ、スーパーやコンビニエンスストアなどでもさまざまなサプリメント（栄養補助食品）を見かけるようになりました。

私たちにとって、より身近で手軽なものとなったサプリメントについての正しい知識を身につけ、上手に利用するためのコツについて専門家がお話します。

▽2月27日㈬午前10時〜11時30分、総合保健センターで。講師は健康運動指導士で薬剤師の古田裕子さん。

▼事前に同センター☎46—3254へ申し込む（窓口も可）。定員50人。市民健康手帳をお持ちの方は、当日ご持参ください。

## 脳卒中

日本では現在でも年間約14万人の方が動脈硬化による脳卒中で死亡しており、死亡率の第3位を占めています。死亡率第2位は心疾患ですが、この心疾患のすべてが虚血性心疾患ではありませんので、動脈硬化を起こした結果重篤になる疾患の内で脳卒中はかなり頻度が多く、また麻痺などの後遺症を残す点からも社会的に重要な病気と言えます。

脳卒中全体の患者さんの数は1970年代から減少してきましたが、最近では横ばい状態か、やや増加している可能性も言われています。

脳卒中の中では、60〜70%が脳の血管が詰まって血流が途絶えてしまう脳梗塞で、20%弱が血管が破れて起こる脳出血です。そのほかには脳動脈瘤の破裂などが原因のクモ膜下出血が10〜15%あります。

この3つの疾患の中で、脳梗塞と脳出血が動脈硬化と深く関わりがあります。逆に言えば、この動脈硬化を起こす因子を少しでも少なくさせておけば脳卒中の危険から自分を遠ざけることができることになります。

脳卒中を引き起こす動脈硬化の危険因子には高血圧症、糖尿病、喫煙、心房細動など不整脈がその代表になります。高血圧症の患者さんは、正常血圧の方に比べて4倍から5倍の危険があり、血圧が正常と高血圧の境界領域にある人でも1.5倍の危険があると言われています。一時血圧を下げすぎると脳卒中の危険が増えるとの報告がありましたが、最近の報告ではこれを否定する研究もあり、まだ結論がついておりません。

糖尿病患者さんは正常者に比べて1.8倍から3.0倍の危険があるとされ、血糖コントロールが不良であれば更にその危険が増加します。

同じく喫煙は1.5倍から2.9倍危険が増加します。禁煙により2年目ぐらいから危険が減少し、5年ぐらいでタバコを吸わない人の状態に回復するとされています。

高脂血症は心筋梗塞などの虚血性心疾患と違って脳卒中ではまだ最終的に結論の出ていない危険因子ですが、最近ではコレステロールを低下させる薬の服用で約30%の脳卒中発症の抑制効果があったとの報告がされています。

アルコールは大量の飲酒で危険が増加します。少量の飲酒では、欧米人では逆に脳卒中が減少すると言われていますが、残念ながら日本人ではこれはないと報告されています。

脳卒中は一度発症するとその後の生活がかなり制限される可能性が高いので、市民基本健診などで血圧、糖尿病、高脂血症のチェックを定期的に行い、少しでも危険を減らしておくことが大切です。

（三鷹市医師会）

# ▼介護保険の窓口から▲

## 平成14年度介護保険料特別徴収開始通知書（仮徴収）を発送します

65歳以上の方（第1号被保険者）で、平成13年度から継続して介護保険料を年金から差し引き納付（特別徴収）していただいている方に、「平成14年度介護保険料特別徴収開始通知書（仮徴収）」を2月15日㈮に発送します。この通知書は、平成14年4月〜8月分の保険料額や徴収方法などをお知らせするものです。

第1号保険料は所得段階別に設定されるため、平成14年度の保険料額は平成13年分の所得が確定する6月以降でなければ決定できません。このため、8月支払分までは昨年の保険料額を参考に仮徴収を行い、10月支払分以降で調整します。

**◆4・6・8月の支払額（仮徴収）** 平成13年度2月支払分の保険料額と同額

**◆10・12・2月の支払額（本徴収）** 平成14年度の保険料額確定をうけて、保険料額1年分の合計から4・6・8月の支払額を差し引いた額を3回に分けて徴収します。

なお、10月以降の支払額については、8月以降に改めて通知します。

⇩介護保険課☎内線2687〜2689

### 高齢者実態調査お詫びと訂正

市内の高齢者1万人（無作為で抽出）のみなさんにお願いしている「高齢者実態調査」へのご協力ありがとうございます。調査に同封したお願いの文中で、締め切り日が誤って1月21日㈮となっておりました。正しくは21日月曜日です。お詫びして訂正いたします。

⇩介護保険課☎内線2689

## 障害をもつ方にパソコンソフト、周辺機器などの購入費を助成

東京都では「障害者情報バリアフリー化支援5カ年事業」として、視覚または上肢に重度の障害をもつ方がパソコン操作で必要とする画面音声化ソフトや大型キーボードなどのソフト、周辺機器などの購入費を助成します。

**◆申請できる方** 都内在住の視覚障害1・2級または上肢機能障害1・2級で、所得が「特別障害者手当」の所得限度額内で、パソコンの使用により社会参加が見込まれる方。

**◆助成対象機器（例示）**

**◇視覚障害者** 画面音声化、画面拡大、視覚障害者用ワープロの各ソフトなど

**◇上肢不自由者** インテリキー（大型キーボード）、ジョイスティック（操作棒）など

**◆助成額** 機器などの購入に要した費用の3分の2以内（最高10万円、1人1回限り）。なお、購入後の申請やパソコン本体の購入費助成はできません。

▼申し込みなどくわしくは㈳東京都身体障害者団体連合会情報バリアフリー担当☎03—5261—0729・FAX03—3268—7228へ。

⇩地域福祉課障害者相談係☎内線2617

## 赤十字家庭看護法・幼児安全法講習会

日赤東京都支部主催。

▽日程は別表のとおり。なお、養成講習会（一般講習会は除く）の全日程を受講し、検定に合格した方には認定証が交付されます。

▼往復はがきに、住所・氏名（ふりがな）・生年月日・年齢・電話番号・職業・希望するコース名・講習区分と返信宛先を記入し「〒169—8540新宿区大久保1—2—15日赤東京都支部講習二係」へ申し込む。定員各25人。教本代、保険料（1千円）は自己負担。

⇩同支部講習二係☎03—5273—6746

赤十字家庭看護法・幼児安全法講習会日程表

| 会場 | 講習名 | 区分 | 開催日 | 時間 | 会場 | 申込期日 |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 新宿教室 | 家庭看護法一般講習会 −体の移動・衣服の交換など− | K-12家庭（一般） | 2月19日(火) | 午前10時〜午後4時30分 | 日本赤十字社東京都支部5階講習室 | 2月5日(火) |
| | 幼児安全法支援員養成講習会 −こどもに起きやすい事故予防と手当− | K-3幼児（養成） | 2月25日(月) 26日(火) 27日(水) | 午前10時〜午後4時 | | 2月12日(火) |
| | 幼児安全法一般講習会 −こどもに起きやすい事故予防と手当− | K-14幼児（一般） | 2月20日(水) | 午後1時〜4時 | | 2月6日(水) |
| 武蔵野教室 | 家庭看護法一般講習会 −体の移動・衣服の交換など− | K-15家庭（一般） | 2月26日(火) | 午前10時〜午後4時30分 | 武蔵野救護倉庫2階講習室 | 2月12日(火) |

## カウンセリング基礎講座

みたかボランティアセンター主催。対象は市内でボランティア活動をしている方。人間観を深め、他人を理解できる心を養うための基礎講座。

▽2月15日㈮・21日㈭・3月1日㈮・11日㈪・22日㈮のいずれも午前10時〜正午、みたかボランティアセンター会議室で。講師は早稲田大学総合健康教育センター相談室の高塚雄介さん。

▼2月4日㈪から同センター☎76—1271へ申し込む。先着21人。

## 「心の東京革命」地域アドバイザー講座

「心の東京革命」とは、次代を担う子どもたちに親と地域の大人が責任を持って正義感や倫理観、思いやりの心などを伝えていく取り組みです。父母会・町会・商店会・子育てグループなどの会合でこの取り組みを広め、子育てに困っている人の相談にも応じる「地域アドバイザー」を養成する講座です。

▽3月16日・23日・30日・4月6日の土曜日（全4回）午後2時〜4時、三鷹駅前コミュニティセンターで。講師は星一郎さんほか。

▼2月28日㈭（必着）までに郵送・ファクス・Eメールで動機・抱負のレポート（500〜1千字）と略歴・住所・氏名・電話番号・「三鷹市講座希望」を記入し「〒163—8001東京都生活文化局心の東京革命推進協議会」・FAX03—5388—1331・kokoro@seikatubunka.metro.tokyo.jpへ申し込む。定員は選考のうえ30人。

⇩同協議会☎03—5388—3064

## 三鷹武蔵野保健所 ☎54-2161

お客様の健康づくりの立場で考えてみませんか

### 健康づくり調理師研修会

飲食店の管理者・調理師・調理従事者などのための研修会。食品衛生の最新情報、栄養情報、栄養計算の方法など。

▽2月14日・21日の木曜日午後2時〜4時、三鷹武蔵野保健所で。資料代500円。

▼2月8日㈮までに同保健所栄養担当☎54—2161へ申し込む。2日とも出席の方には修了証書を差し上げます。

## 児童手当・児童育成手当・障害手当を振り込みます

平成13年10月〜平成14年1月分の手当を、2月8日㈮に指定された金融機関の口座に振り込みます（金融機関によっては2〜5日遅れることもあります）。

⇩子育て支援室☎内線2675〜2678

## あたたかい善意

（敬称略）

### ■一般寄付

◇2千476円 株式会社矢野 ◇4万2千102円 森屋金蔵 ◇5千650円 中村美好 ◇9万562円 ニューヨーク御客様各位 ◇1万2千円 青穂会 ◇30万円 井口院 ◇5千900円 三鷹レクリエーション研究会 ◇5千円 五味美智子 ◇2千円 有坂悦夫 ◇5万円 斉藤芳江 ◇1万円 寺岡四郎 ◇4万9千円 東京都自転車商協同組合三鷹支部 ◇1万円 伴和江 ◇3万円 菅野利彦 ◇1万1千180円 牛乳パック回収MILK大沢 ◇1万円 鈴木朝子 ◇1万円 網谷美津子 ◇1万円 の崎HY ◇1万円 丹生末雄 ◇2万1千290円 三鷹市社会教育会館のつどい模擬店部門一同 ◇4万1千800円 三鷹市リサイクル市民工房 ◇3万円 井口地区福祉協力員一同 ◇3万8千244円 三鷹トリム体操クラブ ◇8千500円 匿名3件

### ■愛の一円玉募金

◇4千797円 四ツ葉ときわクラブ ◇4千267円 明寿会 ◇1千70円 北野東晴クラブ ◇1千58円 常盤会 ◇1万3千746円 東明会 ◇3千74円 朋友会 ◇615円 くぬぎ会 ◇404円 さつき長寿会 ◇8千803円 富澤タイ子 ◇2千952円 下連雀羽衣会 ◇2千549円 深明会 ◇2万4千116円 いなげや牟礼店 ◇747円 北野東晴クラブ ◇622円 募金箱三鷹駅前市政窓口 ◇371円 宮下政計 ◇2千571円 新川長寿会 ◇7千999円 蔵田鈴子 ◇7千55円 三友クラブ ◇8千230円 三鷹の森体操会 ◇4千645円 三笑会 ◇1万962円 井口協友会 ◇1千966円 三鷹台市政窓口募金箱 ◇564円 中原三葉会 ◇873円 三鷹市赤十字奉仕団

### ■指定寄付

（みたかハンディキャブへ）◇20万円 大石常隆 ◇7万282円 匿名2件

### ■福祉基金

◇50万円 安部花江 ◇5万円 青鹿秀威 ◇100万円 下連雀八幡大神社

### ■ボランティア基金

◇30万円 三鷹不動尊 ◇7万1千540円 ボランティアコーナー利用者一同 ◇2千円 高橋正治 ◇1千620円 電話訪問員一同 ◇2万円 猪瀬政勝 ◇6千円 匿名

### ■「歳末たすけあい運動」にご協力ありがとうございました

三鷹市社会福祉協議会で昨年11月20日から1カ月間実施した「歳末たすけあい運動」では、みなさんのご理解とご協力で830万円もの募金が寄せられました。このお金は市内で在宅介護をしている方の支援事業や生活に困っている方への見舞い金などに使用させていただきます。ご協力ありがとうございました。

⇩同協議会☎46—1108

## 2月の環境・食品・獣医衛生出張窓口

●日　時　2月28日㈭午後1時〜4時

●場　所　三鷹市総合保健センター別館

●業務内容

①環境・食品・獣医衛生の相談受付

②食品関係営業許可の申請および変更届などの受付

③環境衛生関係営業許可の申請および変更届などの受付

④受水タンクをもつ水道水、井戸水、プール水の水質検査容器の無料配布（検査の受付は別途保健所で行います。飲用適否の検査料金は9,900円です。なお、プール水は項目別料金です）。

⇨東京都三鷹武蔵野保健所生活衛生課☎54—2161

※次回は3月28日㈭です。