基本健康診査のフォロー　毎月実施「健康栄養相談」

基本健康診査受診後、医師から生活や栄養の改善が必要と言われた方、気にかかることがある方、食生活を見直したい方は、気軽にご利用ください。

◆**内容**　健康相談（保健婦または看護婦）、栄養相談（管理栄養士）、測定（身長・体重・体脂肪率・血圧）、必要に応じて食事診断。
◆**持ち物**　健康手帳・基本健診の結果（データ）または最新の検査データ。
▽原則として毎月第1・3火曜日（祝日を除く）午後1時～4時、総合保健センターで。相談は1人1時間。
※3月は変則実施。総合保健センターに問い合わせを。
▼事前に同センター☎46－3254へ申し込む。先着順。

高齢者入院見舞金

病気などで入院した65歳以上の方を対象に入院見舞金を支給する制度があります。
◆**対象者**　①65歳以上で、三鷹市に1年以上住み、住民登録または外国人登録のある方（生活保護受給者、社会保険本人は除く）で、②所得が別表の所得制限基準額以下の方。
※入院期間が1月～6月の場合は前々年の所得、7月～12月の場合は前年の所得。
◆**支給額**　7日～30日以内の入院＝5千円、31日以上の入院＝1万5千円が入院のつど支給されます。なお、転院の場合は継続入院とします。
▼高齢者福祉課（市役所1階⑫番窓口）へ、①入院期間を証明できる書類（領収書など）、②医療証、③本人名義の口座番号（郵便局以外）の控え、④認印を持参して申し込む。
⇩高齢者福祉課☎内線2627

所得制限基準額

扶養家族	基準額（円）
0人	2,572,000
1人	3,052,000
2人	3,432,000
3人	3,812,000
4人	4,192,000
5人	4,572,000

『男性料理教室』～無駄なく、手早く、食べやすく～

食べたいものを楽しめる噛む力に合った調理方法を学びませんか。食材を無駄にしない短時間で作れる料理を紹介します。歯の健康とケアについての話と唾液のチェックも。市内在住の男性で全日程参加可能な方。
▽3月22日㈮、25日㈪、29日㈮の午前10時～正午、社会教育会館で。エプロン・三角巾（頭を覆えるものならOK）・筆記用具持参のこと。
▼事前に総合保健センター☎46－3254へ申し込む。先着24人（定員に満たない場合は女性も可）。

介護者談話室＆ミニ介護用品展示会

三鷹市社会福祉協議会主催、ほのぼのネット深大寺班共催。
◆**介護者談話室**　介護が必要な高齢者を抱える家族のみなさんと介護の専門家を交えて、お茶を飲みながら気軽に語り合います。
◆**介護用品展示会**　介護用品、住宅改修に関するさまざまな相談を受け付けます。
▽3月18日㈪午後1時30分～3時30分、東野地区公会堂（深大寺2－9－8）で。
▼当日、直接会場へ。
⇩同協議会☎79－3505

介護・看護教室　食から考える介護～食べる楽しみを再認識する

弘済ケアセンター主催。
▽3月2日㈯午後2時～4時、同センターホールで。講師は東京家政学院大学講師の松月弘恵さん。
▼当日、直接会場へ。
⇩同センター☎43－8122

知的障害者グループホーム入居者募集

グループホーム「ピアいのかしら」（井の頭2－13－6）は、知的障害者が住み慣れた地域で将来自立していくために社会生活を体験する共同住居です。
「ピアいのかしら」の入居期間は原則3年間ですが、このたび新たに1名月単位・3カ月までの体験入居を始めました。
◆**入居できる方**　原則として次の要件をすべて満たす方。①数人で共同生活ができる程度に身辺自立ができていること、②就労（福祉的就労を含む）していること、③日常生活を維持するに足りる収入があること、④三鷹市に2年以上居住し、保護者が市内に住んでいること、⑤満18歳以上で、愛の手帳2・3・4度の判定を受けていること。
▼地域福祉課障害者相談係☎内線2656・2657（市役所1階⑮番窓口）で随時受け付けています。お気軽にご相談ください。
申請後、空きが出た時点で入居判定を行い、入居の可否を決定します。

生活に困ったときの相談

病気や離婚、高齢などの理由で収入が減り生活に困っている方に、生活保護制度（国が定める最低生活の保障と世帯の自立支援）による援助があります。
生活保護は、世帯の収入額が国の定めた保護基準額（最低生活費）より少ない場合に受けることができます。相談・申請受付には時間を要しますので、事前にご連絡をお願いします。
▼くわしくは生活福祉課☎内線2633（市役所2階㉑番窓口）へ。

市民健康講座　フラワーセラピー～花でコミュニケーション～

花（植物）を通して自分を再発見し、行動すること。それがフラワーセラピーです。今回は、生花とドライフラワーの中間のワイルドフラワーという種類の花を使います。花とのコミュニケーションや、作品を作ることでストレス解消してみませんか。
▽3月6日㈬午後1時30分～3時30分、総合保健センターで。講師はNPO法人フラワーセラピー研究会の佐久間桂子さん。花はさみ（普通のはさみでも可）・エプロン・作品を入れる紙袋（30㌢角程度）を持参。
▼2月22日㈮までに、同センター☎46－3254へ電話または直接申し込む。材料費1千500円（実施日に徴集）。定員30人。
※健康手帳をお持ちの方はご持参ください。

三鷹武蔵野保健所　☎54-2161

■精神保健相談

専門医と保健婦による個別相談を行います。
◆**一般精神保健相談**＝3月12日㈫、13日㈬、18日㈪、19日㈫。眠れない、何もしたくない、家に閉じこもりがち、人と接するのがつらいなど。
◆**老人保健相談**＝3月11日㈪。お年寄りの心の問題や行動の変化など。
◆**思春期相談**＝3月20日㈬。思春期～青年期の心の悩みや家族問題について。
◆**アルコールミーティング**＝3月12日㈫、**アルコールクリニック**＝3月26日㈫。アルコール依存症などを克服し、生活を改善するため、本人や家族がどのようにすればよいかなどを話し合います。
▼いずれも事前に同保健所保健サービス課☎54－2161へ申し込む。相談時間は午後2時～4時、相談場所が武蔵野・三鷹と分かれることがありますので、申し込み時に必ずご確認ください。
相談日以外でも保健婦が相談に応じます。

三鷹武蔵野保健所
■夜間精神保健電話相談のご案内

こころに関する悩みや問題について、保健婦が夜間に電話による相談をお受けしています。
◇**受付時間**
平日　午後5時30分～8時
◇**受付専用電話**
☎54－2162

■土曜日サービスのご案内

毎月、第1土曜日（祝日の場合は第2土曜日）に保健婦や栄養士による健康相談、医療費助成申請、食品衛生、環境衛生、医事、薬事の申請受付および動物に関する相談を行っています。
◇**受付時間**
午前9時～午後5時

育児学級

対象は概ね2～3カ月の乳児とその保護者。お友達づくりや情報交換をしませんか。
▷毎月第1水曜日午前9時30分～11時30分、総合保健センターで。
▶同センター☎46－3254へ申し込む。

参加してみませんか？

幼児健康相談

対象は1歳～4歳未満児。育児や栄養、子育て全般にわたる相談を行います。
▽2月19日㈮午前9時15分～10時受付、総合保健センターで。内容は栄養、歯科、保健相談、体重測定、遊びの紹介など。
▼当日、直接会場へ。
⇩同センター☎46－3254

企業向け障害者雇用研究会　知的障害者の雇用を進めるために

三鷹公共職業安定所主催。
▽3月8日㈮午後2時～4時、武蔵野スイングホール「レインボーサロン」で。講師は、日本障害者雇用促進協会中央障害者雇用情報センターアドバイザーの秦政さん。
▼同所（播磨）☎47－8609へ申し込む。

アレルギーと治療

新年になり、やがてあの花粉症の時期が近づいてきました。
花粉によってひきおこされるアレルギー性の炎症を総称して花粉症と呼んでいますが、これにはいろいろなものが含まれています。
花粉症の原因となる植物にしても、春はスギ、夏はブタクサなどと言われていた時代もありましたが、1月から3月にかけて花が咲くハンノキからはじまってスギ、ヒノキ、サワラ、コナラ、クヌギ、イチョウ、スズメノテッポウ、カモガヤ、オオアワガエリ、ヒメガマ、ガマ、イネ、ブタクサ、オオブタクサ、ヨモギ、カナムグラ、そして9月から11月に花が咲くセイタカアキノキリンソウまでほとんど1年中といってもいいほどの多種の植物に広がってしまいました。
ただ、そのなかでもスギなど針葉樹とブタクサなどのイネ科の植物に対して反応する人が多いのはたしかのようです。ちなみに、花粉飛散情報では平年並みで、東京の近くでは昨年よりはスギ、ヒノキの花粉は少ないとのことです。
しかし、スギに反応する人でも関東北部のスギの林の近くで、目がかゆくなって、東京に戻ってくると猛烈にかゆくなる人もけっこういて、工場からの排気などほかの要素も働いているのが判ります。
治療としては、花粉に反応しなくなれば、それにこしたことはないので、アレルゲン（アレルギーの素）をうすめて、長期間注射し、それに反応しなくするという減感作療法をやることもありますが、手間がかかる割には再びアレルギーが出てくるなどの問題もあり、鼻、眼などに限定された中程度以下の炎症については炎症をその場で抑える対症療法が主になっています。
この対症療法についてはそれぞれの体の部分部分で症状に応じて多数の薬のなかから選択して処方し、その薬のきき方、副作用をみながら案配していきます。
一般に効果の強い薬ほど副作用も強く、眼科の場合では緑内障や白内障をひきおこすことさえありますので、眼薬をつけて終りとしない方がいいと思います。
（三鷹市医師会）