

市民健康講座

化粧品のラベルよく見えますか？

～知っておきたい成分表示改正後のポイント～

「女性のメイクアップ用品というイメージの強い化粧品ですが、赤ちゃんからお年寄りまでみんなが使うシャンプーやクリーム、石けんなども化粧品の種類です。昨年4月から化粧品に配合されているすべての成分が表示されるようになりました。私たちの日常生活に欠かせない化粧品全般について、成分表示改正後のポイントを中心に専門家がわかりやすくお話しします。▽3月20日(午後)1時30分～3時30分、総合保健センター



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 ☎46-3354へ申し込む。先着24人(定員に満たない場合は女性も)。国保加入者に人間ドック料を補助します。国民健康保険に加入している方が人間ドックを受診した場合、診療料の一部を補助します。

風しん予防接種を実施

昭和54年4月2日、昭和54年10月1日生まれの未接種の方

昭和54年4月2日、昭和54年10月1日生まれの未接種の方で希望者に、風しん予防接種を行います。すでに風しんに罹患した方とMMR(麻疹・おたふくかぜ・風しん)予防接種を受けた方は対象となりません。

「男性料理教室」

無駄なく、手早く、食べやすくと。嚙む力に合った調理方法、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(金)、25日(月)、29日(木)の午前10時～正午、社会教育会館。申し込みは、印鑑・保険料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(金)、25日(月)、29日(木)の午前10時～正午、社会教育会館。

流行性耳下腺炎

(おたふくかぜ)

おたふくかぜは、3～4年周期で流行しますが、昨年からは患者が増えているようです。おたふくかぜの原因はムンプスウイルスです。乳幼児では唾液のついたおもちゃなどから、年長児では空気中に散布されたウイルスによる感染します。年齢は2歳までは比較的少なく、5～10歳までが最も多く、感染者の85%以上が15歳以下の子供です。保育園、幼稚園、学校などの同一クラスで89%、同居家族で97%と高率です。しかし、感染しても症状が現れない不顕性感染も30%くらいあります。

2～3週間の潜伏期(平均併症としては約10%に

均8日前後)を経て、唾液腺の腫脹、圧痛、嚙下痛、発熱を主症状として発症し、通常1～2週間程度で軽快します。両側か、片側の耳下腺が腫脹しますが、顎下腺、舌下腺も腫脹することもあります。おたふくかぜは無菌性髄膜炎がみられます。また、思春期以降では男性の約30%に睾丸炎、女性の約7%に卵巣炎を合併することもあります。また、2万例に1例程度難聴を合併し、永続的な障害となることもあります。

おたふくかぜに対する特效薬はないので、発熱や疼痛に対する対症療法を行います。発熱、痛みに対しては鎮痛解熱剤の投与を行います。髄膜炎に対しては安静にし、脱水などがみられる場合は輸液の適応となります。(三鷹市医師会)

くわしくは、保険年金課国保給付係 ☎3378へ。都立看護専門学校 一日体験入学。都内在住・在学の高校生を対象に、看護専門学校の一日本体験入学を実施します。▽5月1日(日)府中看護専門学校(〒183-0042府中市武蔵台2-27-1) ☎242-3241、6月1日(土)広尾看護専門学校(〒150-0013渋谷区恵比寿2-34-10) ☎33-3443、3月6日(日)ほか、豊島・在原・松沢・北多摩・青梅・南多摩・板橋・各都立看護専門学校。▽4月12日(必着)まで、往復はがきに氏名(ふりがな)を記入し、希望する学校へ申し込む。くわしくは各学校へ一日体験入学担当へ。▽東京都衛生局看護課企画係 ☎3-533204441

3月の環境・食品・獣医衛生出張窓口。日時 3月28日(内)午後1時～4時。場所 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的無料配付(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)。問い合わせ先 三鷹市成野保健衛生生活衛生課 ☎54-2161 ※次回回は4月25日(内)です。

「三鷹いきいきプラス」開設から4か月

三鷹いきいきプラスのサービスメニュー。高齢者社会活動マッチング推進事務局、NPOシニアSOHO普及サロン、三鷹産業プラザ。お問い合わせ先: 高齢者社会活動マッチング推進事務局 ☎70-5753 FAX70-5754、NPOシニアSOHO普及サロン ☎40-2663 FAX40-2664

地域の中で活躍したいと思ってるシニアのみさんへ。三鷹いきいきプラスは、昨年11月に開設されたインターネットによる高齢者のための情報システムです。豊富な経験を持つ高齢者のさまざまな能力や知識を、それを必要とする地域の人々やグループ、企業などに紹介する出会いの場をつくることで、高齢者地域での活躍を支援しています。この情報システムは、三鷹市社会福祉協議会や三鷹シルバー人材センター、株式会社三鷹な

「三鷹いきいきプラス」講演会と交流会。高齢者社会活動マッチング推進事務局主催。3月16日(土)午後3時30分～5時30分、三鷹市公民館別館2階。講演「健やかに生きるために」-高齢者の自立障害と生活習慣。講師は常盤大学教授、杏林大学客員教授で老人保健施設「はなかい」と前施設長の秦政哉さん。◆交流会。講演会終了後、参加したみなさんの輪を広げるため、交流会を行います。参加費半額。当日、直接会場へ、ただし交流会参加希望者は事前にご連絡ください。

総合オンブズマン相談室。市政のごことで、あなた自身の利害に関わる苦情がございましたらお気軽にご相談ください。市役所2階 ☎2215 FAX48-2810。相談日 担当総合オンブズマン: 3月7日(木) 山崎 源三さん、3月14日(木) 山崎 源三さん、3月28日(木) 池田理知子さん、4月4日(木) 山崎 源三さん。※時間: 午後1時30分～4時30分。▶予約制です。事前にご連絡ください。

介護・看護教室。日時、テーマ、講師、会場。3月16日(土)午後2時～4時 「高齢者の権利を守る」-成年後見、権利擁護について- 若本一 (成年後見センター・ガルサボ+司法書士) 弘済アセンター。3月18日(月)午後2時～4時 「高齢者の口の健康」-楽しく上向きに食べるコツ- 今井 環 (三鷹市健康推進課 衛生士) 総合保健センター。3月22日(金)午後2時～4時 「痴呆という病気」-その特徴と世話を上手にするための工夫- 加藤伸司 (東北福祉大学後援 福祉学専攻 准教授) 教育センター。3月28日(木)午後2時～4時 「住宅改修補助・福祉用具の活用方法」 大崎泰輝 (株式会社パナソニックホームシステム) 教育センター。主催: 三鷹市(財)勤労者福祉センター・社会福祉法人東京弘済園。当日、直接会場へ、1回だけの参加でも結構です。☎総合保健センター ☎46-3254 弘済アセンター ☎43-8122