30～64歳の女性の方に春の骨粗しょう症健診

骨折を起こしやすくなる骨粗しょう症は、年齢や遺伝的要因とともに、生活習慣も大きく影響するといわれており、早期から年齢に応じた予防対策が必要です。

この健診は結果にもとづいて指導を行う2日間のコースです。自分の骨が今どんな状態か、どんな予防を始めたらよいかを知るきっかけにどうぞ。

◆**対象**　三鷹市民で30～64歳の女性の方。ただし、現在骨粗しょう症で治療中の方と、平成12～14年度にこの健診を受診した方は除きます。

◆**健診内容**　1日目＝問診・検査（Dexa法による前腕部・とう骨の検査）、2日目＝検査結果にもとづく指導（医師・保健師・栄養士）

▽Aコース＝6月2日(月)・16日(月)、Bコース＝6月6日(金)・17日(火)。いずれも1日目は午後1時～3時の間で指定された時間、2日目は午後1時30分～3時30分（終了時間は判定により異なります）、総合保健センターで。

▼5月16日(金)（必着）までに総合保健センターへ直接または、はがきに①骨粗しょう症健診希望、②第1希望、第2希望のコース（AまたはB）③住所、④氏名、⑤生年月日（年齢）、⑥電話番号を記入し「〒181―0004新川6―35―28三鷹市総合保健センター」へ申し込む。各コース定員90人。定員を超えた場合は抽選し、結果は5月26日(月)までに通知します。

⇩同センター☎46―3254

5月12日は「民生委員・児童委員の日」

三鷹市では現在、105人の民生委員・児童委員と7人の主任児童委員が地域福祉の向上のために活動しています。

◆**民生委員制度**

民生委員制度は、大正6年5月12日に岡山県で創設された「済世顧問制度」に始まり、「方面委員」、「民生委員」と名称を変えて今日に至っています。昭和52年に制度発足のこの日を「民生委員・児童委員の日」と定めました。

なお、昭和22年の児童福祉法の制定とともに、すべての民生委員は児童委員の役割を併せもつようになりました。また、平成6年からは児童委員を応援する「主任児童委員」が置かれ、児童福祉分野の活動の充実が図られました。

◆**民生委員の業務**

日ごろから担当区域の実情や福祉ニーズの把握に努め、必要とする方に適切な支援、情報提供などを行い、行政と地域社会のパイプ役を果たしています。相談内容は、少子高齢社会を反映して高齢者や児童に関する相談が多くを占めています。

また、各担当地域の枠を越えて組織的に福祉施策へ提言するため「民生委員・児童委員協議会」を組織しています。その中で、子育て支援、児童福祉、高齢者福祉、障害者福祉、生活福祉といった分野別に研究部会を設け、研修会などを行っています。

◆**お気軽にご相談ください**

民生委員・児童委員は職務上知り得た秘密を堅く守ることが義務付けられています。生活上お困りのことがありましたら、お気軽にご相談ください。お住まいの区域を担当する民生委員・児童委員については地域福祉課☎内線2614・2615へお問い合わせください。

サイレントキラー

我が国には高血圧の患者さんが約3千万から3千500万人いるといわれています。しかし、実際に治療されている人はその約半分で、しかも、望ましいとされているレベルにまで血圧がコントロールされている人はそのまた約半分といわれています。すなわち、理想的な高血圧治療が行われている患者さんは全体の4分の1程度ということになりますが、外国でも同じようだといわれています。

その主な理由は、自覚症状がほとんどなく、血圧が高いからといって日常の生活に支障を来たすことがないということのようです。そのまま高血圧を放置しておくと、知らない間に脳や心臓、さらには腎臓などにも重大な障害を生ずるので、Silent Killer（サイレントキラー）、沈黙の殺人者ともいいます。

医療機関などの外来で別々の機会に数回測定した血圧の平均が最高140㎜Hg以上、最低90㎜Hg以上、または、家庭で測定した場合に、その平均が最高135㎜Hg以上、最低85㎜Hg以上ある場合に高血圧と診断されて治療の対象になります。

治療は塩分制限、体重コントロール、アルコール摂取制限、運動などの生活習慣を改善することに加えて、血圧が目標値に達しない場合には降圧薬が用いられます。

降圧薬はカルシウム拮抗薬、アンジオテンシン交換酵素阻害薬、アンジオテンシン受容体拮抗薬、交感神経遮断薬、中枢作動薬、降圧利尿薬などに大別されます。さらに、それらの中に幾つもの薬があり、その総数は数百になるでしょう。一般的には、それらのうちのひとつだけでは充分な効果が得られずに複数の薬を組み合わせて用いることになることが多いようです。薬にはそれぞれに作用、副作用、値段などに違いがあります。副作用は全ての患者さんに発生するわけではありません。また致命的な副作用はほとんどないといって差し支えないでしょう。

血圧はどこまで下げれば良いのかということですが、高血圧だけで他に合併症がない場合には、外来で130／80㎜Hg未満、家庭で125／80㎜Hgの正常値を目標にすることが勧められます。

お近くのかかりつけ医または家庭医とよく相談のうえ、正しい治療を受けることが高齢になっても健やかな生活を送るために必要なことでしょう。

（三鷹市医師会）

こもれび　ほっと・サークル「楽しいパッチワークの小物作り」

NPO法人こもれびでは市と協働で、おおむね65歳以上の高齢者のみなさんと毎月、市内近隣への外出や趣味活動などさまざまな活動を行っています。6月はパッチワークで巾着を作ります。

▽6月6日(金)午後1時30分～4時、スペース・S（下連雀一丁目）で。講師は塚田公子さん。参加費1千800円。

▼5月6日(火)午前9時からこもれび事務局☎42―4469へ申し込む。先着10人。

■こもれび電話相談

NPO法人こもれびでは、お年寄りからお子さんまで、家庭の総合的な相談を受け付けています。毎日の生活の中でお困りのこと、家族だけでは解決できないことなどお気軽にご相談ください。ヘルパーさんからの相談にも応じます。

▼**相談電話**☎42―4471へ。毎週水曜日午前11時～午後4時には専門の相談員が対応します。

三鷹市医師会春の無料難病検診・療養相談

◆**対象**　進行性筋萎縮症・多発性硬化症・筋無力症・パーキンソン病・せき髄小脳疾患・そのほか神経と筋肉の病気でお悩みの方。

◆**検診内容**　はっきりした病名と症状の診断、専門医・かかりつけ医の紹介、療養生活の指導と相談、家庭生活の相談

▽5月24日(土)午後2時～4時30分、総合保健センターで。

▼5月16日(金)までに三鷹武蔵野保健所難病担当☎54―2161へ申し込む。

社会福祉事業団のサービスに参加を―会員募集―

◆**協力会員**　家事・介護などのサービス（下表）が実際に提供できる方。市民の助け合いの力で、高齢者などの生活を支えてくださる方の参加をお待ちしています。登録制。18歳以上の方で、資格は問いません。会費は年額1千円

◆**利用会員**　市内の在宅高齢者や障害者、ひとり親家庭、病弱な方で、日常生活に困っている方。会費は月額1千円。

◆**賛助会員**　市民参加型の在宅福祉サービス事業の趣旨に賛同していただける方。会費年額3千円以上。

⇩三鷹市社会福祉事業団在宅福祉サービス係（牟礼6―12―30三鷹市老人保健施設はなかいどう内）☎43―8804（月～金曜日午前9時～午後4時30分）

サービス内容

介護等サービス	1時間 1,000円	**協力会員による**：車いす介助、身辺介助、食事介助、リハビリ補助、入浴介助、排泄介助、おむつ交換、清拭、痴呆性老人などの安否確認、美容、草取り
家事等サービス	1時間 800円	**協力会員による**：掃除、洗濯、買物、食事作り、話相手、安否確認、薬取り、外出付添、繕いなど
食事サービス	1食900円	**食事の宅配**：月～土曜日の昼・夕食(日曜日・祝日・年末年始はお休み)
緊急通報サービス	月額4,300円	24時間体制で急病、火災などの緊急事態への対応

※　これらのサービスは介護保険のサービスではありません。

特別障害者手当などの額が改定

今年4月分から、別表のとおり改定されました。なお、平成15年3月分までは改定前の金額で支給されます。

⇩地域福祉課障害者福祉係☎内線2619

手　当	改定前(月額)	改定後(月額)
特別障害者手当	26,860円	26,620円
障害児福祉手当	14,610円	14,480円
福祉手当(経過措置)	14,610円	14,480円

知的障害者短期入所サービス利用登録の受付開始

◆**入所施設**　「大沢にじの里」（大沢1―6―3）

◆**対象者**　18歳以上の知的障害者で、居宅支援サービス受給者証をお持ちの方。

▼大沢にじの里・「にじの会」総務担当（原田）☎39―2411・FAX39―2412へ電話またはファクスで申し込む。

同会から送付される申込書による正式な申し込み後、面接を行い、健康診断書を提出していただきます。

くわしくは地域福祉課障害者係☎内線2617へ。

日本赤十字社の事業資金に協力を

日本赤十字社は、5月を赤十字会員（社員）増強運動月間として事業資金の募集を行っています。

みなさんからの募金（社資）は、国際救援活動・災害救援・血液事業・医療活動・福祉施設の運営など赤十字の人道的事業に役立てられます。

運動期間中、日本赤十字社から委嘱された募金委員がみなさんのご家庭を訪問しますので、ご協力をお願いします。

⇩三鷹市募金委員会事務局（社会福祉協議会内）☎46―1108

■ボランティア連絡協議会からのお礼

昨年度のふろしき市の売り上げと福祉バザーでの募金の合計3万5千607円を三宅島近海地震災害義援金として贈らせていただきました。

みなさんのご協力に感謝いたします。

あたたかい善意

（敬称略）

■一般寄付

◇8万円　めぐみ会（代表　本田壽子）◇2千円　赤川惠子　◇2千円　田中郷子　◇130円　三鷹市立じか幼稚園　◇3万円　フリーマーケット運営委員会　◇1万円　萩原謙二　◇1万円　鈴木朝子　◇1万2千円　井口三男　◇2千円　吉野壽夫　◇1万4千500円　匿名(7件)

■愛の一円玉募金

◇1千317円　北野東晴クラブ　◇3千145円　四ツ葉ときわクラブ　◇640円　くぬぎ会　◇1千59円　ふれあいの会　◇1万円　牟礼笑楽会　◇1千119円　下連雀羽衣会　◇1千155円　福祉映画会募金箱　◇1千921円　明寿会　◇1千670円　佐久間綾子　◇1万7千776円　鈴木富雄　◇739円　連雀クラブ　◇1万4千187円　下連雀寿楽会　◇746円　上二親交クラブ　◇5千715円　三鷹市職員労働組合

■ボランティア基金

◇1万円　塚原秀樹　◇5万5千140円　ボランティアコーナー利用者一同　◇2万円　みたか拡大写本グループ

シルバーなんでも110番

お気軽にご相談ください

心配ごと
日常生活の不安など
問題解決のため一緒に考えます。
人に言えないことも電話ならOK

専用電話☎0422-71-1010

月～金曜日の午後1時～3時
（土・日曜日、祝日、年末年始はお休み）

社会福祉法人
三鷹市社会福祉事業団
〒181-0002
牟礼6-12-30
☎43-8804

5月の環境・食品衛生出張窓口

◆**日時**
5月29日(木)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・食品衛生の相談受付
②食品関係営業許可の申請などの受付
③環境衛生関係営業許可の申請などの受付
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付

◆**問い合わせ**
三鷹武蔵野保健所　☎54―2161