

7月の生まれの方の

基本健康診査申込受付中

7月9月生まれの方の基本健康診査（一般健康診査・若年健康診査・成人歯科健康診査・特別精密健康診査）の申し込みを、9月12日（金）まで受け付けています。

なお、今年度中に40・45・50・55・60・65・70歳になる方は、希望により肝炎検査（B・C型）を受けることができます（血液検査の1項目として行います）。該当する方は、同封されている案内文をご覧ください。

受診期間は7月1日（火）～9月30日（火）です。お申し込みは、総合保健センター ☎46-3254へ。

生活習慣改善・歯周疾患改善指導

◆生活習慣改善指導
基本健康診査の糖尿病検査で「指導が必要」とされた40歳以上の方が対象。
健診を受けた医療機関で、希望により6カ月間に3回の個別指導と1回の血液検査を受けられます。

◆歯周疾患改善指導
特別精密健康診査（40歳・50歳で受診）の歯周疾患検診で「指導が必要」とされた方が対象。

◆次の方には7月上旬に市から受診票を直接お送りします。
①今年度40・50・60歳になる方（特別精密健康診査対象）

健診を受けた歯科医療機関で、希望により4カ月間に3回の個別指導が受けられます。

◆いずれも、健診を受けた医療機関に直接お申し出ください。

↓総合保健センター ☎46-3254
生活習慣病が気になる方へ
エクササイズ教室
「はじめの一步」

健康のため医師から運動を勧められている、体重を減らしたい、体力をつけたいなど運動の必要を感じているけれど、どう始めたらよいかわからない、続けられないという方のための教室です。

対象は運動習慣のない70歳以下の市民の方（週1回以上運動をされている方、運動制限のある方は除く）。

▽8月13日～11月26日の毎月第2・第4水曜日午前10時～正午（全8回）、第二体育館で。

▽主に7月下旬～8月中旬の

▽7月7日（月）から総合保健センター ☎46-3254へ申し込む。先着30人。

7月18日（金）または8月5日（火）のいずれか1日、午後2時～3時に総合保健センターで開催する事前説明会に出席すること（健康状態などを伺い、参加をお断りする場合があります）。

中高年の運動相談
メディカルチェック
と運動処方

三鷹市医師会・杏林大学医学部衛生学公衆衛生学教室共催。対象は50歳以上の市民。適切な運動は身体機能の低下や生活習慣病を予防し、活動的な生活を送るうえで欠かせません。しかし、特に中高齢者では実際に運動を始める前に適当なスクリーニング検査を受けて、健康状態、体力水準を把握し、安全で有効な運動の処方を受けておくことが大切です。

▽主に7月下旬～8月中旬の

月・木曜日。1回の対象者は5人程度。内容は、問診、体脂肪率測定、末梢（まつしよ）循環機能の評価、血液、尿検査、心電図検査、運動負荷検査と運動処方・相談など。

▽7月14日（必着）までに、はがきに「運動処方希望」、①住所・②氏名（ふりがな）・③生年月日と年齢・④職業・⑤電話番号を記入し「〒181-0014野崎1-7-23三鷹市医師会館運動相談係」へ申し込む（応募者多数の場合抽選）。

くわしくは、杏林大学医学部衛生学公衆衛生学教室 ☎47-5511内線3454へ。

寝たきりの方や介護者のための訪問歯科健康診査

通院による訪問歯科健康診査を受けることが困難な40歳以上の在宅で寝たきりなどの状態にある方と、主に介護にあたっている家族の方が対象。

▽7月7日（月）から総合保健センター ☎46-3254へ申し込む。

▽7月14日（必着）までに、はがきに「運動処方希望」、①住所・②氏名（ふりがな）・③生年月日と年齢・④職業・⑤電話番号を記入し「〒181-0014野崎1-7-23三鷹市医師会館運動相談係」へ申し込む（応募者多数の場合抽選）。

くわしくは、杏林大学医学部衛生学公衆衛生学教室 ☎47-5511内線3454へ。

寝たきりの方や介護者のための訪問歯科健康診査

通院による訪問歯科健康診査を受けることが困難な40歳以上の在宅で寝たきりなどの状態にある方と、主に介護にあたっている家族の方が対象。

▽7月7日（月）から総合保健センター ☎46-3254へ申し込む。

▽7月14日（必着）までに、はがきに「運動処方希望」、①住所・②氏名（ふりがな）・③生年月日と年齢・④職業・⑤電話番号を記入し「〒181-0014野崎1-7-23三鷹市医師会館運動相談係」へ申し込む（応募者多数の場合抽選）。

募集



社会福祉協議会事務局職員を

◆受験資格 昭和47年4月2日以降生まれで、社会福祉士を有し、普通自動車免許のある方

◆勤務場所 同協議会事務局またはボランティアセンター

◆勤務時間 午前8時30分～午後5時15分（土・日曜日休日、必要に応じて超過勤務・休日勤務あり）

◆賃金 大卒22歳の場合18万900円 超過勤務手当・通勤手当等手当あり

◆試験日 1次 7月27日（日）筆記試験・適性検査・作文、2次 8月9日（日）面接・健康診断

◆7月7日（月）～23日（火）午前9時～午後4時（土・日曜日、祝日を除く）に、写真（4×3寸）1枚、履歴書（写真貼付）、最終学歴と取得免許、資格を証明するものを持参しうな相談が対象となります。

○療養生活に関する相談
○病気の付き合い方
○家族の対応方法
○社会復帰施設の利用についてなど

▽ご相談は総合保健センター（新川6-35-28） ☎46-3254または ☎46-42222544または ☎46-42222544へ。

市で「精神保健福祉相談」を行っています

平成15年4月から市町村でも「精神保健福祉相談」を行うことになりました。次のよう

ミニデイサービスに参加しませんか？

介護が必要となる状態を先に延ばし、健康で生き生きした生活を送るために、市では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。外出機会が少なく、家に閉じこもりがちな方、一緒に楽しみませんか？

◆対象 おおむね65歳以上の外出機会が減っている方・会場まで自力で来られる方（介護保険該当者は除く）

◆内容 体操・レクリエーション・会食など（送迎なし）

◆会場
・総合保健センター（新川6-35-28） 毎週火曜日
・上連雀堀合地区公会堂（上連雀1-15-15） 毎週金曜日

◆参加希望の方は事前に総合保健センター ☎46-3254へご相談ください。

本人が同協議会福祉会館内へ直接申し込む。

↓同協議会総務係 ☎46-1108

社会福祉事業団契約職員を

◆募集職種 ①介護職A（正職員への登用制度あり）、②介護職B

◆受験資格 ①平成15年4月1日現在30歳未満で、介護福祉士またはホームヘルパー1級もしくは2級の資格を有する方、②同50歳未満で社会福祉事業に熱意のある方

◆勤務場所 老人保健施設「はなかいどう」（牟礼6-12-30）

◆職務内容 施設入所者および通所者の介護全般

◆報酬など 同事業団規定による

◆事前に必ず必要書類などを問い合わせたうえ、7月11日（金）まで（土・日曜日を除く）の午前9時～午後5時（正午～午後1時を除く）に、同事業団（はなかいどう）で所

市内在住の60歳以上の方に少ない負担額（1千円）で万歩計をお分けします。記録達成者には記念品も贈呈します。

▽7月25日（金）（消印有効）までに、往復はがきに住所・氏名（返信用も）・生年月日・「万歩計希望」を記入し「〒181-0555三鷹市社会福祉協議会」へ申し込む。希望者多数の場合は抽選。

↓同協議会 ☎46-1108

万歩計を低価格で

三鷹市社会福祉協議会で、健康で長寿を保つために「歩く運動」の奨励事業を実施しています。その一環として、

7月の環境・食品衛生窓口

◆日時 7月24日（火）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の無料配付（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13,700円。プール水は項目別料金）。

⇒三鷹武蔵野保健所生活衛生課 ☎54-2161
※次回は8月28日（木）