の研究班が行った「がん検

層撮影(乳腺エコー)の2

射線を浴びない反面、その

得られるとされ、

も病変を発見しやすく、放

た。ところが、厚生省時代 診を中心に行われてきまし がんの検診は全国的に視触 んが少なかったために、乳

レントゲンで撮影するマン 織をなるべく平たく圧迫し

影法では若い女性において

ます。一方、超音波断層撮 放射線を浴びる欠点があり

いと考えられます。

モグラフィーと、超音波断

7~9月生まれの方の 基本健康診査申込受付中

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

50・55・60・65・70歳になる 方は、同封されている案内文 として行います)。該当する 方は、希望により肝炎検査 できます(血液検査の1項目 (B・C型) を受けることが 受診期間は7月1日以~9 なお、

今年度中に

40・45・

ので、申し込みは不要です。 ら受診票を直接お送りします ◆次の方には7月上旬に市か ①今年度40・50・60歳にな

月30日例です。お申し込みは、 総合保健センター 64-32 個別指導と1回の血液検査が 希望により6カ月間に3回の ◆歯周疾患改善指導 歳以上の方が対象。 で「指導が必要」とされた40 歯周疾患改善指導 (一般健康診査対象) ◆生活習慣改善指導 生活習慣改善・ 健診を受けた医療機関で、

る方(特別精密健康診査対象) が対象。

の変化に合わせて世界的に

日本人のライフスタイル

がんの早期発見にはあまり

有効ではないとの結論に達

に特徴があり、利点と欠点

この検査法にはそれぞれ

問題が残ります。

画像診断法の併用によ

ラフィーは乳腺全体をくま があります。まずマンモグ

で三鷹市国民健康保険に加入 になる方(一般健康診査(肝 している方と、66歳以上の方 ②今年度45·55·65·70歳 ③前記①②以外の41歳以上

32154

基本健康診査の糖尿病検査

特別精密健康診査(40歳・ 以下の市民の方(週1回以上 限のある方は除く)。 ▽8月13日~11月26日の毎月 方のための教室です。 運動をされている方、運動制

50歳で受診)の歯周疾患検診 で「指導が必要」とされた方 で。正午(全8回)、第二体育館 第2·第4水曜日午前10時~

回の個別指導が受けられま で、希望により4カ月間に3 健診を受けた歯科医療機関 込む。 先着30人。 ンター 26-3254 へ申し ▼7月7日川から総合保健セ 7月18日

会または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

療機関に直接お申し出くださ ▼いずれも、健診を受けた医

⇒総合保健センター四46 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

メディカルチェック 中高年の運動相談 と運動処方

エクササイズ教室 生活習慣病が気になる方へ

はじめの一歩」

健康のため医師から運動を

らない、続けられないという ど、どう始めたらよいかわか 勧められている、体重を減ら 運動の必要を感じているけれ したい、体力をつけたいなど 対象は運動習慣のない70歳 齢者では実際に運動を始める せません。しかし、特に中高 動的な生活を送るうえで欠か が大切です。 前に適当なスクリーニング検 下や生活習慣病を予防し、活 学部衛生学公衆衛生学教室共 三鷹市医師会・杏林大学医 適切な運動は身体機能の低 対象は50歳以上の市民。

▽主に7月下旬~8月中旬の 運動の処方を受けておくこと 水準を把握し、安全で有効な 査を受けて、健康状態、体力

は抽選)。 申し込む(応募者多数の場合 部衛生学公衆衛生教室647 鷹市医師会館運動相談係」< くわしくは、杏林大学医学 0014野崎1-7-23三

寝たきりの方や 訪問歯科健康診査 5511内線3454へ。 介護者のための

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

が上手な受け方といえるで 音波検査をお受けになり、 れば、閉経期以前の方は超 ラフィーをお受けになるの 閉経期以降の方はマンモグ 者の画像検査の特性を考え 診を受けたらよいか? 両 ではどのように乳がん検 しょう。しか し、これには 市でもマンモグラフィーと

かなり異なることから、年 診に比べて数倍の発見率が を行えば、視触診だけの検 の報告などでは、画像検診 齢的に明確な筋引きが難し 厚生労働省による研究班 が人によって 発達の度合い や乳腺組織の 乳房の大きさ おり、自己検診の重要性は 術に至った患者さんを調べ かめていただきたいと思い 診し、しこりがないかを確 ど自分で乳房をくまなく触 変わりません。月に一度は 自分でしこりを発見されて てみると80%近くの方はご ることながら、乳がんで手 (三鷹市医師会)

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

254~申し込む。

はがきに「運動処方希望」 ▼7月14日(川) (必着) までに

①住所・②氏名(ふりがな)

⑤電話番号を記入し「〒88 ③生年月日と年齢・④職業

経過措置対象者の 9月30日まで

風しんに罹患した方と、MM 風しん)予防接種を受けた方 は対象となりません。 R(麻しん・おたふくかぜ・ 9月30日巛までです。 すでに

◆経過措置対象者=昭和54年 4月2日~昭和62年10月1日 生まれの未接種の方

関リストを送付しますので、 9月30日巛まで受け付けま を受けてください。同センタ お近くの協力医療機関で接種 ▼9月22日川までに総合保健 センター 24-3254 4 申 し込む。予診票と協力医療機 -窓口で直接申し込む場合は

を行っています 精神保健福祉相談

ミニデイサービスに うことになりました。次のよ も「精神保健福祉相談」を行 平成15年4月から市町村で

に楽しみませんか? に閉じこもりがちな方、 ます。外出機会が少なく、 ニデイサービス」を行ってい 介護予防健康づくり事業「ミ た生活を送るために、市では に延ばし、健康で生き生きし 介護が必要となる状態を先

◆対象 おおむね65歳以上の 外出機会が減っている方・会

をすすめているところで ります。また三鷹市医師会 超音波断層撮影を上手に利 た講習会や勉強会を定期的 立にむけて検討に入ってお 用していただく検診法の確 に積極的に取り組んで準備 に開催し、検診技術の向上 においては、専門家を招い 市で 参加しませんか?

がんは近年、40歳以降の女

えてきています。ことに乳

ますが、欧米では早くから

マンモグラフィー(乳腺撮

おむね45~55歳頃) 以前の

乳房のはっている閉経(お 観的に評価しやすい反面、

影)を併用し

変わりつつある

違いと罹患率の関係もあり

民族的な乳房の大きさの

イルムを第三者の医師が客 なく撮影でき、撮影したフ

るようになりました。 る検診法の確立が求められ

かかる計算になるといわれ 人に一人の女性が乳がんに 生涯のうちおおむね30~40 やすいがんとなりました。 性においてもっともかかり

見に成果をあ

~画像診断による早期発見をめざして~

乳がん検診

われ、早期発 が積極的に行 た乳がん検診

げています。

もともと日本人には乳が

乳がん検診法は、乳房を2 枚の板にはさんで、乳腺組

く、わずかではありますが

女性では腫瘍が写りにく

現在一般的に行われている

がん全体に占める割合が増

んなどは欧米と同じように たどる中、乳がんや大腸が った胃がんは減少の一途を も罹患(りかん)率の高か

また、検診の重要性もさ

◆受診期間 7月1日以~9 て分かれており、現在、7~ 受け付けています。 9月生まれの方の申し込みを 受診期間は、誕生月によっ

▼総合保健センター64-3

風しん予防接種を実施 接種を希望する経過措置対

うな相談が対象となります。 ◇社会復帰施設の利用につい ◇家族の対応方法 ◇病気との付き合い方 ◇療養生活に関する相談

254または 64-4222 (新川6-35-28) 246-3 www.www.www. ご相談は総合保健センター

◆内容 体操・レクリエーシ ョン・会食など(送迎なし) 護保険該当者は除く)

連雀1―15―15)=毎週金曜 上連雀堀合地区公会堂(上 総合保健センター(新川6 35—28) =毎週火曜日

7月24日(水)午後1時~

総合保健センター別館 ①環境・食品衛生

②食品関係営業許

保健センター 64-3254 へご相談ください。 ▼参加希望の方は事前に総合 7月の環境・食品衛生窓口

◆日時 4時

◆業務内容 の相談受付 ■社会福祉協議会

へ直接申し込む。

⇒同協議会総務係署46

本人が同協議会(福祉会館内)

定の書式に記入し、本人が直

事務局職員を

社会福祉事業団

三鷹市

⇒同事業団**番**44―5211

契約職員を

◆受験資格 昭和47年4月2

職員への登用制度あり)、②

◆応募資格 歯科衛生士の実

務経験3年以上の方

▼募集職種 ①介護職A(正

◆募集人数

(非常勤歯科衛生士)を

口腔衛生指導員

◆受験資格 ①平成15年4月

日現在30歳未満で、介護福

途支給)

◆給料 25万億円 (交通費別

象者への風しん予防接種は、 を有し、普通自動車免許のあ 日以降生まれで、社会福祉士 ◆勤務時間 午前8時30分~ またはボランティアセンター ◆勤務場所 同協議会事務局

午後5時15分(土・日曜日休 ◆賃金 大卒22歳の場合18万 休日勤務あり) 日、必要に応じて超過勤務・

> 級もしくは2級の資格を有す 祉士またはホームヘルパー1

る方、②同50歳未満で社会福

◆募集要項と受験申込書 総

合保健センターと各市政窓口

午後5時の週3時間

◆勤務時間 午前8時30分~

祉事業に熱意のある方

当等手当あり

◆職務内容 施設入所者およ

ーで。内容は筆記試験(作文)、

午後3時、総合保健センタ

はなかいどう」(牟礼6―12

▼勤務場所 老人保健施設

で配付

◆試験 7月22日份午前10時

び通所者の介護全般

▼7月14日用(必着)までに、

受験申込書と履歴書を「〒81

0004新川6-35-28三

2次=8月9日出面接・健康 筆記試験・適性検査・作文、 ◆試験日 1次=7月27日回

3於) 1枚、履歴書(写真貼 祝日を除く)に、写真(4× 付)、最終学歴と取得免許、 時~午後4時(土・日曜日、 ▼7月7日川~23日州午前9 問い合わせたろえ、7月11日 ◆報酬など 同事業団規定に ▼事前に必ず必要書類などを

資格を証明するものを持参し 業団 (はなかいどう内) で所~午後1時を除く) に、同事 ☎54−2161で行います。 (武蔵野市西久保3-1-22) の午前9時~午後5時(正午 **逾まで(土・日曜日を除く)** いては、三鷹武蔵野保健所 力の相談、専門医療相談につ ※まだ治療を受けていない

4

送し申し込む(持参も可)。

⇒健康推進課**3**4-325

鷹市総合保健センター」へ郵

万歩計を低価格で

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

場まで自力で来られる方(介

協議会」へ申し込む。希望者 181—85555三鷹市社会福祉 ない負担額(1千円)で万歩計 多数の場合は抽選。 名(返信用も)・生年月日・ でに、往復はがきに住所・氏 ▽7月25日鐱(消印有効)ま には記念品も贈呈します。 をお分けします。記録達成者 市内在住の60歳以上の方に少 万歩計希望」を記入し「〒 ⇒同協議会**☎**46 1 0 8

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(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

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

は項目別料金)。 ⇒三鷹武蔵野保健所生活衛生 課**25**54—2161

※次回は8月28日 (木)