

30歳以上の方に 秋期胃腸集団検診

対象は30歳以上（昭和49年4月1日以前生まれ）の市民の方。ただし、次の方は受診できません。①妊娠中および妊娠の疑いのある方、②胃腸疾患で治療中の方、③春期胃腸集団検診を受診した方。

また、平成15年4月1日～平成16年3月31日に、40歳・50歳・60歳の誕生日を迎える方は「特別精密健康診査」の対象となりますので、そちらでの受診をお勧めします。

◆会場・日程 下記のとおり。時間はいずれも午前8時～11時。新川中原CC：10/21(火)、井口CC：10/22(水)

◆9月5日(金) (消印有効) まで、はがきに①「胃腸診希望」、②住所・氏名・生年月日・年齢・性別・電話番号、③第一希望日(および会場名)と第二希望日(および会場名)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(窓口も可)。定員90人(定員を超えた場合は抽選、希望日集中の場合、希望日集中の

場合は、希望日以外の日に変更。 ※初日の2週間前ごろに郵送にて通知。抽選の結果に関して電話でのお問い合わせは、お答えできませんので、ご了承ください。

↓総合保健センター ☎46-3254

乳がん検診

X線と超音波による検査法を導入

今年度より、発見率をより高めるために従来の視触診のみの検診に加え、新検査法を導入した検診を実施します。従来は検診方法の変更により、検診協力医療機関が限られ、検診時間が延長されることから、受診

◆対象 4～9月生まれの30歳以上(平成15年9月30日現在)の女性市民

40～64歳の方対象 眼科検診

何かと目を酷使することが多い現代生活。年に1度の受診で早期発見・早期治療を。対象は40歳～64歳(昭和14年4月1日～昭和

◆前期 10月17日(金)～11月15日(土)、後期 平成16年1月15日(木)～2月14日(土)(応

募集状況により受診時期を振り分け、市内協力医療機関で、検診内容は血圧、視力、外眼部、眼圧、透光体など。

▽9月5日(金) (消印有効) まで、はがきに①「眼科検診希望」、②住所・氏名・③生年月日(年齢)・④4年生年月日(年齢)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(窓口も可)。定員60人(定員を超えた場合は抽選)。

↓総合保健センター ☎46-3254

二鷹武蔵野 保健所

54-2161

乳幼児の健康相談

保健師、助産師、栄養士、歯科衛生士などが育児や栄養、歯、子育て全般についての不安や悩みなどにお答えします。

◆対象 生後0カ月～4歳未満

▽第1水曜日午後1時15分～2時受付、第3火曜日午前9時15分～10時受付、総合保健センターで(祝日などによる変更あり、要確認)。

※8月19日(火)はお休みします。

↓総合保健センター ☎46-3254

精神保健相談

専門医と保健師による個別相談を行います。

◆一般精神保健相談 8月18日(月)・19日(火)・25日(月)。眠れない、何もしたくない、家に閉じこもるが、人と接するのがつらいなど、お悩みの方。

◆思春期相談 8月20日(水)。思春期は著しい身体の変化とともに心も大きく揺れ動く年代です。思春期・青年期の心の悩みや家族問題についてお悩みの方。

◆アルコールクリニック 8月26日(火)。アルコール依存症などを克服し、生活を改善するために、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。

◆いずれも事前に三鷹武蔵野保健所保健サービスクラス ☎54-2161

夜間精神保健 電話相談のご案内

心に関する悩みや問題について、保健師が夜間に電話による相談をお受けします。

◆受付時間 平日午後5時30分～8時

◆受付専用電話 54-2161

歯周病と 全身疾患との関連

歯周病は、従来歯を失う原因や食物が噛めなくなるといった口腔内の問題としてだけ取り上げられてきました。しかし、近年全身的にも多くの影響を及ぼしている事がわかってきました。今回は歯周病と全身疾患の関連について説明します。

◆歯周病と心臓血管疾患 歯周病の程度が、重症になるほど心臓血管疾患の危険性も高くなります。それは口腔内の炎症が血流を介して心臓血管系に作用し、そこで粥状硬化を引き起こすためといわれています。実際に動脈や冠動脈に生じた粥状硬化から歯周病菌が検出されています。

◆歯周病と糖尿病 糖尿病の方は、全般的に免疫機能が低下しているため歯周病を悪化させるといわれています。また、歯周病も糖尿病を悪化させるという、双方方向の影響が指摘されています。

合、早産の危険性は3倍ですが、歯周病がある場合はさらに7倍にもなります。

◆歯周病と骨粗鬆症 骨密度が、骨格を維持できるレベル以下に低下し骨折の危険性が増した状態を骨粗鬆症と言います。人の骨量は、男女ともだいたい40歳前にはピーク値に達しその後は低下傾向をたどります。

◆歯周病と口腔乾燥症(ドライマウス) 口腔乾燥症は、自覚的に

は口腔の中の乾燥感を呈するものであり、唾液腺機能低下や安静時の唾液分泌の著しい減少に関する症状名です。歯周病を持つ方のおよそ4人に1人が口腔乾燥症あるいはそれに関連する症状を示し、高齢者では約40%が口腔乾燥症を訴えているという報告があります。原因としては、加齢にともなう唾液腺の萎縮、膠原病(シエーグレン症候群)精神的なストレスの持続、糖尿病、喫煙、薬(向精神薬、精神安定剤、降圧剤、利尿剤など)の長期服用などが原因と考えられます。口腔乾燥症は、唾液による自浄作用や抗菌作用の低下などを引き起こし、歯周病を悪化させます。かかりつけの歯科医師をお持ちになり、お口の健康管理のための指導を受けて快適な毎日を過ごしましょう。

(三鷹市歯科医師会)

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方、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方、どう始めたらよいか分からない、続けられないという

◆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木曜日午前10時～正午(全8回)、第二体育館で。

◆総合保健センター ☎46-3254

国民健康保険 医療費のお知らせを送付します

8月26日(火)に国民健康保険に加入している世帯主あてに「医療費のお知らせ」をお送りします。これは医療機関などからの請求に基づき、今年5月に受診した方の名前、医療費の総額(10割分)、医療機関などの名称および食事療養費の全額を記載しています。今年6月に市が接骨院から請求を

通信教育で 生活習慣の改善を!

受講者大募集

市と早稲田大学の共催事業。郵送によるやりとりで日常生活での活動量増加のコツを学びます。データは個人を

◆実施期間 9月下旬～12月上旬(4カ月間)

◆8月4日(月)～29日(金)に総合保健センター ☎46-3254

8月の環境・食品衛生出張窓口

◆日時 8月28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の無料配付(検査の受付は別途保健所で行います。検査料金は13,700円。プール水は項目別料金)

◆問合先 三鷹武蔵野保健所生活衛生課 ☎54-2161

※次回は9月25日(木)です。