

### 30歳以上の女性対象 子宮がん検診

秋期子宮がん検診。30歳以上（昭和49年4月1日以前生まれ）の女性市民の方対象。▽平成15年11月1日（日）～11月29日（土）市内協力医療機関で。定員1千500人。

▼9月26日（消印有効）まで、はがきに「子宮がん検診希望」と明記のうえ、住所・氏名・生年月日・年齢・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（窓口も可）。定員を超えた場合は抽選。

50歳以上の男性対象  
前立腺がん検診  
三鷹市医師会主催。対象は市内在住の50歳以上の男性。前立腺がんは男性特有のがんで、最近増加の傾向にありま

風しん予防接種を実施  
（経過措置対象者）  
9月30日（火）まで  
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（経過措置対象者）のうち希望者に、9月30日（火）まで風しん予防接種を無料で受け付けて

鷹市健康・福祉総合計画2010 第7健康づくりの推進に基づいて、具体的にわかりやすい三鷹市独自の「健康づくり」の目標策定のために、三鷹市健康づくり目標策定市民会議を設置します。

地域健康づくり  
「人と人をつなごう」  
人と人を和やかにつなぐ技術、「アイスブレイキング」を学びませんか？

場所 総合保健センター2階ホール（新川6-35-28）  
内容 ①講義「参加者の笑顔を引き出すテクニク」②9月10日（木）、③実技「出会いを和らげるゲーム・ちょっとした汗かくふれあいゲーム」④9月29日（月）、⑤実技「のんびり・ゆつくり・じつくりと仲間づくりと健康体操」⑥10月22日（水）

9月の環境・食品衛生出張窓口  
日時 9月25日（休）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無料配送（検査の受付は別途保健所で行います。検査料金は13,700円です。なお、プール水は項目別料金です）

加入者の種類 ①自営業者、学生、フリーターなど（第1号被保険者） ②会社員、公務員（第2号被保険者） ③厚生年金、共済組合加入者 ④会社員、公務員に扶養されている配偶者（第3号被保険者）

### 40歳以上対象 大腸がん検診

対象は40歳以上の市民（昭和39年3月31日以前生まれ）の方。▽11月1日（土）～20日（木）市内の協力医療機関で。問診および便潜血反応検査（2日法、食事制限なし）

で、はがきに「大腸がん検診希望」・①住所②氏名③生年月日（年齢）④電話番号⑤性別を記入し「〒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1千200人（定員を超えた場合は抽選）。10月末に受診票を送付します。

三鷹市健康づくり  
目標策定市民会議の  
委員を募集  
市では、市民の健康の保持増進に役立てることを目的に、このほど策定された「三

療育講習会  
「ダウン症の子どもを育てる」  
ことばの発達を促す  
コミュニケーションとは

東京都  
シルバーパス  
更新手続き  
満70歳以上の都民の方には申し込みにより、都バス、都営地下鉄、都電や小田急バス、京王バスなどの都内民営バス

国民年金の手続きは  
お済みですか  
日本に住んでいる20歳以上60歳未満の人はすべて国民年金に加入しなければなりません。

加入手続き  
①の方は市役所に届出が必要となります。 ②の方は勤務先が社会保険事務所に届出をします。 ③の方は第2号被保険者の勤務先を経由して社会保険事務所に届出をします。

保険料の負担  
①の方は月額1万3千300円の保険料を自分で納めます。 ②の方は勤務先が保険料の納付が困難な場合は免除される制度があります。

必要申請  
②の方は給料から引かれていた厚生年金保険料等に含まれているので個別に納める必要はありません。

### 「周囲の人への健康配慮」

先ごろ、いわゆる新型コロナウイルス（SARS）が流行しました。わが国では幸い患者の発生はありませんでしたが、その疑いのある人が訪れた観光地は大変な迷惑を被りました。ところで周りの人の健康に影響のあるのは、このような感染症ばかりではありません。高血圧、糖尿病、脳梗塞、心筋梗塞、がんなどの成人病は、各種検査の充実、診断技術や治療法の進歩にもかかわらず制圧されていません。数年来、成人病のほとんどがその発症、進展に生活習慣が関係していることがわかってきて成人病という名称に代わって生活習慣病という概念が定着してきました。

厚生労働省は平成12年この健康日本21の法的裏付けとして健康増進法が今年5月に施行されました。生活習慣の重要性を国民に自覚させ、国や地方公共団体は生活習慣病と生活目標が削減されましたが、

特定かつ多数の者に対して継続的に食事を提供する施設では、適切な栄養管理をしなければならぬものとしました。タバコについて健康日本21では、諸般の事情により喫煙率の低下を目指す数値目標が削減されましたが、

今回の健康増進法では、受動喫煙の防止という項目が明記されました。学校、病院、百貨店、事務所、役所、飲食店では、受動喫煙（他人のタバコの煙を吸わされること）を防止するために必要な措置を講ずるよう努めなければならないとしました。国としてはじめてタバコ対策が法律に盛り込まれたのです。

子供の発育障害、乳幼児突然死症候群の誘因、喘息発症の可能性、肺炎罹患率の増加など、受動喫煙には多くの問題があります。一人ひとりが少子高齢化・人口減少時代における健康の重要性を認識する必要があります。

東京都シルバーパス更新会場

会場名	受付日（9月）	受付時間
三鷹市役所（第二庁舎1階311・312号会議室）	8日（月）～12日（金）、16日（月）～19日（木）	10:00～16:00
新川中原コミュニティセンター	9日（火）～12日（金）	
大沢コミュニティセンター	8日（月）・10日（水）～12日（金）	
牟礼コミュニティセンター	17日（水）～19日（金）、22日（月）、25日（木）、26日（金）	10:30～16:30
井口コミュニティセンター	16日（火）、17日（水）、19日（金）、22日（月）、24日（水）、26日（金）	
連雀コミュニティセンター	22日（月）、24日（水）、26日（金）	
三鷹駅前コミュニティセンター	24日（水）～26日（金）	

※いずれも土・日曜日、祝日を除く。