

# 秋の骨粗しょう症健診

## 30〜64歳の女性対象

健診結果にもつき指導を行う2日間のコースです。対象は30〜64歳の女性市民。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Ⅱ問診・検査 (Dexa法による前腕部・とう骨の検査)、2日目Ⅱ検査結果にもつき指導 (医師・保健師・栄養士・歯科衛生士)

▽CコースⅡ10月20日(月)・29日(火) DコースⅡ10月21日(火)・31日(金)、いずれも1日目は午後1時〜3時で指

## 骨粗しょう症健診 フォロー教室

今年春の骨粗しょう症健診で「異常なし」「要指導」だった55歳以下の方を対象とした運動教室。骨密度の急激な変化が起こる前にもう一度生活習慣を見直し、自分に合ったよい生活習慣を身に付けましょう。

▽11月25日(火)、12月5日(金) 19日(金)、平成16年1月9日(金)・23日(金) (全5回)の午前10時〜正午、第二体育館で。初回のみ総合保健センターでオリエンテーション。

▽9月22日(月)・29日(月)に総合保健センター④46-3254へ電話または直接申し込み。定員15人(定員を超えた場合は抽選)。

## 10〜12月生まれの 方の基本健康診査 申し込み受付中

一般健康診査、若年健康診査、成人歯科健康診査の申し込みを受け付けています。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)を受けることもできます(血

## 医師会の 膠原系難病検診・療養相談

対象は、難病と診断された方や原因不明の発熱、全身のだるさ、手のこわばり、関節の痛みやはれ、皮膚の紅斑などの症状がある方。専門医の

## 「楽しく老いる秘訣 パート2〜私はボケません!」

健康や生きがい、悪徳商法から身を守る秘訣など。

▽9月27日(土)午後2時〜4時、高齢者センターどんぐり山(大沢4-8-8)で。講師は健康・生きがいづくりアドバイザーの小川清さん。

▽当日、直接会場へ。

↓三鷹市立どんぐり山在宅介護支援センター⑧33-2287

## 高額療養費制度

国民健康保険の被保険者が医療機関などで支払う自己負担額が1カ月当たりで一定額を超えると、後日申請により、超えた分が「高額療養費」として世帯主に支払われます。該当する方には市から申請書を送付しますので、記入・押印のうえ領収書を添えて保険課(1階⑨番窓口)または各市政窓口へ申請してください。

## 10月5日(日) 第25回福祉バザー

三鷹市社会福祉協議会主催。模擬店、ボランティア活動展示、折り紙・パルーンアート、包丁研ぎ・まな板削り、育児相談などのコーナーも。収益金は市内の福祉施設やボランティア団体の活動資金になります。

▽10月5日(日) (雨天決行)

贈答品・新品衣料・家具・雑貨など。

◆心身障害者(児)親の会 10月2日(木)・3日(金)の午前10時〜午後2時、みたかボランティアセンターで受け付け。くわしくは同会⑧71-5499(呼び出し「育成室」)へ。

◆みたかハンディキャップ 同事務局⑧41-0185へご連絡ください。

## 「高年齢者就労相談」終了のお知らせ

ふれあい福祉相談センター「高年齢者就労相談」が、9月30日(火)をもって終了します。なお、次の相談は引き続き実施します。

◆心配ごと相談(民生児童委員) 月・木曜日午後1時〜3時

◆精神保健相談(専任相談員) 火・水曜日午後1時〜3時(予約制)

◆法律相談(弁護士) 第4木曜日午後1時30分〜3時30分

↓社会福祉協議会⑧46-1108

## 「赤い羽根 共同募金運動」にご協力を

「地域の福祉、みんなで参加」をスローガンに、10月1日(火)から赤い羽根共同募金運動が実施されます。

昨年は市民団体に35件・約1千98万円が配分されました。

今年もみなさんのご理解とご協力をお願いします。

↓三鷹市募金委員会事務局 (三鷹市社会福祉協議会地域係) ⑧46-1108

## 糖尿病患者数

昨年11月に調査をしたわが国の糖尿病推定患者数が、本年8月6日に厚生労働省から発表されました。これによりますと現在の糖尿病患者数は740万人、「その可能性を否定できない予備軍」は880万人で、両方を合わせると約1千620万人にのぼることが明らかになりました。これは実に成人の6・3人に1人の割合になります。前回の調査は平成9年に行われ、この時は「糖尿病を強く疑われる」有病者が690万人で、「可能性を否定できない予備軍」が600万人の合わせて1千30万人と推計されていました。今回の数字は5年前の初調査に比べ予備軍を中心に計250万人も増加している

ことになりました。糖尿病は多くの重大な余病を引き起こすことが問題です。糖尿病に特徴的な合併症に腎症、網膜症、神経障害があり、腎症は新規に透析になった患者さんの原因の第1位になっています。網膜症は成人になってからの失明原因の第1位になっています。これとは別に心筋梗塞などの虚血性心疾患、脳梗塞などの脳血管障害を引き起こす強い因子です。特に心筋梗塞は、予備軍の段階で既に1・5〜2倍の危険があると報告されています。

みなさんは市民基本健康

高血圧は以前より問題が認識され、患者さんも血圧の数値を注意するようになってきたため、これによる脳血管障害は激減してきました。しかし糖尿病は明らかに国全体でも取り組みが遅くなり、現在のような状態になってしまいました。

また最近の研究では、日本人は欧米人に比べて糖尿病になりやすい民族であることが判つてきました。今後予想では、2010年には糖尿病の患者さんは1千万人を超えるのではないかと考えられています。

診査(市民健診)を受けていますか?この中の検査項目で、HbA1cという項目があります。これが6・1%以上の方は糖尿病、5・6〜6・1%の方は予備軍と考えてください。前回の国の調査でも約55%の方が医療機関を受診しておらず放置されていると思われています。予備軍の段階で適切な運動をすることで、糖尿病になる可能性が減少することが報告されており、早めに診断と治療方針を立てられれば危険な状態を事前に回避できる可能性が高くなります。基本健診に關しては、かかりつけ医にご相談ください。

(三鷹市医師会)

## 75歳以上の後期高齢者120人が集合! 老人クラブ連合会の健康保持教室

9月6日、市公会堂別館や第一体育館を会場に三鷹市老人クラブ連合会主催の「健康保持教室」が開催されました。



定し、10月初旬に参加者一人ひとりに測定結果や運動の処方を与える面談指導が行われます。また、この日以降、希望者(約7割)が長期間の運動データをとるライフコーダーを装着して生活しており、そのデータも回収して、後日、綿密なグラフや説明をつけて結果が手渡されることになっています。

日本女子体育大学(加賀谷淳子学長)の虚弱高齢者研究室の専門グループが全面的に協力し、超音波測定などの機材とともに指導陣25人を派遣。筋肉や皮下脂肪の測定、歩行の様子やビデオ撮影、体力測定や免疫機能検査などを実施しました。また、運動プログラムとして、家で一人でもできるストレッチと筋力トレーニングやスポーツゲームなどの指導も行われました。市、体育指導委員、体育協会、消防署なども協力するこの教室は、老人クラブ会員の75歳以上の後期高齢者120人以上が参加するという盛況ぶり。

測定結果は、同研究室で処理判

高齢者自身によって企画・運営され、今年3回目を迎えたこの教室、長寿のみなさんの健やかな生活に大きく貢献しています。

## ◆今月は国民健康保険税 第3期の納期です

平成15年度国民健康保険税第3期の納期限は9月30日(火)です。納期内の納付に協力をお願いします。納税通知書が見当たらない方、納付の確認ができない方、納税に関する相談(分割納付など)をご希望の方は保険課⑧内線23391へご連絡ください。

▽口座振替のお申し込みは、保険課(市役所1階⑨番窓口)、各市政窓口、指定金融機関、郵便局へ①納税通知書、②預金通帳の届出印、③預金通帳をお持ちください。

↓保険課⑧内線23391

## ◆赤い羽根 共同募金運動」にご協力を

「地域の福祉、みんなで参加」をスローガンに、10月1日(火)から赤い羽根共同募金運動が実施されます。

昨年は市民団体に35件・約1千98万円が配分されました。

今年もみなさんのご理解とご協力をお願いします。

↓三鷹市募金委員会事務局 (三鷹市社会福祉協議会地域係) ⑧46-1108