が総万人の合わせて1千30 性を否定できない予備軍 有病者が⑩万人で、「可能

初調査に比べ予備軍を中 た。今回の数字は5年前の 万人と推計されていまし

2倍の危険があると報告さ 備軍の段階で既に1・5~ です。特に心筋梗塞は、予 障害を引き起こす強い因子 疾患、脳梗塞などの脳血管 に心筋梗塞などの虚血性心

と考えられています。

みなさんは市民基本健康

は糖尿病の患者さんは1千 の予想では、2010年に

診に関しては、かかりつけ

性が高くなります。基本健 態を事前に回避できる可能 針が立てられれば危険な状 おり、早めに診断と治療方

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

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

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、歩行の様子のビデオ撮影

体力測定や免疫機能検査など 施しました。また、運動プログラ

ムとして、家で一人でできる 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

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

測定結果は、同研究室で処理判

するという盛況ぶり。

消防署なども協力するこの教

グループが全面的に協力し、

医にご相談ください。

開催されました。

(三鷹市医師会

とが判ってきました。今後 になりやすい民族であるこ 人は欧米人に比べて糖尿病 また最近の研究では、

万人を超えるのではないか

9年に行われ、この時は

糖尿病を強く疑われる」

なっています。これとは別

からの失明原因の第1位に

日本

減少することが報告されて

で、糖尿病になる可能性が

ります。前回の調査は平成

6・3人に1人の割合にな

ました。これは実に成人の のぼることが明らかになり 合わせると約1千億万人に

糖

尿

病

患

者

数

で適切な運動をすること れています。予備軍の段階 らず放置されていると思わ 方が医療機関を受診してお

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

尿病患者数は個万人、「そ

障害があり、腎症は新規に 併症に腎症、網膜症、神経

の可能性を否定できない予

備軍」は88万人で、両方を

**因の第1位になっています** 透析になった患者さんの原

網膜症は成人になって

態になってしまいました。 遅くなり、現在のような状 かに国全体でも取り組みが

回の国の調査でも約55%の

備軍と考えてください。 前

が国の糖尿病推定患者数

昨年11月に調査をしたわ

ことになります。

高血圧は以前より問題が

診査(市民健診)を受けて

働省から発表されました。

が、本年8月6日に厚生労

病を引き起こすことが問題

の数値を注意するようにな 認識され、患者さんも血圧

目で、HbA1cという項

いますか?この中の検査項

目があります。これがら、

ってきたため、これによる

糖尿病は多くの重大な余

です。糖尿病に特徴的な合

脳血管障害は激減してきま

した。しかし糖尿病は明ら

5・6~6・1%の方は予 1%以上の方は糖尿病、

これによりますと現在の糖

## 秋の骨粗しょう症健診 30~64歳の女性対象

う症で治療中の方と平成12~14年度 の女性市民。ただし、現在骨粗しょ にこの健診を受診した方は除きま 日間のコースです。 対象は30~64歳 健診結果にもとづき指導を行う2

の検査)、2日目=検査結果にもと づく指導(医師・保健師・栄養士・ (Dexa法による前腕部・とう骨 ◆健診内容 1日目=問診・検査

は直接申し込む。定員各90人(定員

鷹市総合保健センター」へ郵送また 「〒읳―0004新川6―35―28三 日(年齢)・⑥電話番号を記入し はD)・③住所・④氏名・⑤生年月

を超えた場合は抽選。結果は10月11

日出ごろ通知)。

⇒総合保健センター**☎**46−325

Dコース=10月21日(火・31日)金、い ▽Cコース=10月20日用・29日例、 ずれも1日目は午後1時~3時で指

## ょう症健診

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

フォロー教室

定員15人(定員を超えた場合 へ電話または直接申し込む。 保健センター 34-3254 ▼9月22日月~29日月に総合

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

申し込み受付中 方の基本健康診査 10~12月生まれ

により肝炎検査 (B・C型) 年度中に40・45・50・55・60 を受けることもできます(血 込みを受け付けています。今 65・70歳になる方は、希望 成人歯科健康診査の申し 一般健康診査、若年健康診 療養相談

り異なります)、総合保健センタ**ー** 分~3時30分(終了時間は判定によ 2日目は午後1時30 ◆受診期間

申し込む。 ▼12月12日 金までに、総合保 健センター 6-3254へ

きに①骨粗しょう症健診希望・②第

希望、第2希望のコース(Cまた

▼9月30日火(必着)までに、

ので、申し込みは不要です。 から受診票を直接郵送します 検査含む〉対象)、③前記以 ②今年度45・55・65・70歳に 外の41歳以上で三鷹市国民健 なる方(一般健康診査〈肝炎 方(特別精密健康診査対象)、 ①今年度40・50・60歳になる

の方 (一般健康診査対象)。 ⇒総合保健センター四46

康保険加入の方と、66歳以上

**Ø** 

膠原系難病検診 医師会の 32154

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

液検査の1項目として行いま 10月1日水~12

診察・療養相談やリハビリの

**■高額療養費制度** 

▽10月18日出午後1時30分~ を超えた場合は症状などをも 蔵野保健所保健サービス課難 ▼10月8日/水までに、三鷹武 へ申し込む。定員10人 (定員 病担当保健師**☎5**4─2161 4時、総合保健センターで。

## 介護教室

パート2~私は

師は健康・生きがいづくりア 山 (大沢4-8-8) で。講 から身を守る秘策など。 ドバイザーの小川渚さん。 時、高齢者センターどんぐり ▽9月27日出午後2時~4

介護支援センター 33-22 ▼当日、直接会場へ。 ⇒三鷹市立どんぐり山在宅

※次の方には9月下旬に市 在宅介護支援センター とに決定)。

「楽しく老いる秘訣 ボケません!」

健康や生きがい、悪徳商法

は、高額寮養費の貸付制度 3カ月以上かかります。 医療 療養費の支給は、診療月から すので申し出てください。 付してから申請してくださ 機関への支払いが困難な場合 ◆高額療養費貸付制度 療養費を未納税額に充当しま い。納付が困難な場合は高額

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

保険税が未納の世帯は、納 係西内線2388个。 が必要です。 くわしくは保険課国保給付 一交通事故などの 第三者行為の

治療は届出を

に過失のない限り原則として 「第三者行為」といいます。 この場合の医療費は、被害者 り病気になったりすることを 他人の行為が原因で負傷した 交通事故や傷害事件など、

すべき医療費を国保が一時的 に立て替え、後日、国保から この場合、本来加害者が負担

結ぶ前に必ず国保へ届け出を にも影響しますので、示談を ばかりでなく被害者への補償 加害者に対して請求します。 お願いします。 は国保の収支に影響を与える ▼示談は慎重に示談の内容

⇒保険課6万線2380

望の方は保険課で内線239 相談(分割納付など)をご希 ができない方、納税に関する お願いします。 納税通知書が です。納期内の納付に協力を 第3期の納期限は9月3日火 見当たらない方、納付の確認 平成15年度国民健康保険税

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

⇒保険課☎内線2391



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伝 える面談指導が行われます 希望者(約7割) 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、 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。

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。

> 第3期の納期です 一今月は国民健康保険税

一へご連絡ください。

動が実施されます。 日例から赤い羽根共同募金運 1千%万円が配分されまし 昨年は市民団体に35件・約

(三鷹市社会福祉協議会地域 ご協力をお願いします。 ⇒三鷹市募金委員会事務局 今年もみなさんのご理解と

## 10月5日间 第25回福祉バザー

ンアート、包丁研ぎ・まな 活動展示、折り紙・バルー 二鷹市社会福祉協議会主 模擬店、ボランティア 券を9時から配布)、市役午前10時~午後2時(整理 ▶当日、直接会場へ。 所中庭で。

> 10時~午後2時、みたかボ ランティアセンターで受け

付け。くわしくは同会で1

5499 (呼び出し「育

10月2日休・3日金の午前 ◆心身障害者(児)親の会 具・雑貨など。

板削り、育児相談などのコ

⇒同協議会646

1 O

成室」)へ。

◆みたかハンディキャブ

ーナーも。収益金は市内の

福祉施設やボランティア団

■物品提供受付中

贈答品・新品衣料・家

同事務局 841-0185へ

加害者が全額負担することと ご連絡ください。

ふれあい福祉相談センター 終了のお知らせ 高齢者就労相談」

(郵便局は除く)の口座番号

誕

印鑑、世帯主の金融機関

▽10月5日间(雨天決行 体の活動資金になります。

険(国保)に加入している方

が交通事故などにあい、加害

◆国保に届出を 国民健康保

るふれあい福祉相談センター 30日例をもって終了します。 「高齢者就労相談」は、9月 なお、次の相談は引き続き 月~金曜日午前9時~正 福祉会館2階で行ってい

や加害者に支払能力がないな 者との話し合いが困難なとき

どの場合、届け出により保険

いで治療を受けられます。

3 時 員 ◆心配ごと相談(民生児童委 実施します。 月・木曜日午後1時~

火・水曜日午後1時~3時 (予約制) **◆精神保健相談**(専任相談員)

◆法律相談(弁護士) 第4 不曜日午後1時30分~3時30

⇒社会福祉協議会☎46-

共同募金運動」 赤い羽根 に

加」をスローガンに、10月1地域の福祉、みんなで参 ご協力を