高齢者憲章(仮称)の素案ができました ご意見をお寄せください

せくたさい。

市では、昭和47年に「三鷹市老人憲章」を制定しました。しかし、その後の社会情勢の変化、新基本構想・基本計画、健康・福祉総合計画2010の策定などに対応した新憲章の制定が求められています。

素案は三鷹市健康福祉審議会で作成したものです。みなさんのご意見をいただいた後、同審議会にて検討し、市に答申される予定です。

▼12月22日(月)～平成16年1月8日(木)に、高齢者支援室高齢者相談係(内線2622・FAX 48-2813・Eメール: koreisya@city.mitaka.tokyo.jp)。

「みたか高齢者憲章(仮称)素案」

私たちのまち、三鷹市は、文化の香りが高く、いきいきとした豊かな地域社会の形成を目指しています。男女ともに80歳時代が到来、高齢者自身がサービスを選択し、自分たちが望む生活を送ることが求められています。私たち、

市民も事業者も行政も、三鷹市をつくるすべての人たちは、高齢者が地域の中で、希望を持って、安心して年齢を重ねることができ、まちなぎを願って、この憲章を定めたい。

1 高齢者の過去と現在の働きを心に刻み、高齢者一人ひとりが誇りをもって生活できるように努めます。

2 高齢者が、その豊かな経験と知と技を活かし、年齢や状態にかかわらず、自己実現できる、あらゆる機会を提供します。

3 高齢期において、だれもが、心身ともにすこやかな生活を送れるように、健康づくりに含むサービスマと活動の充実に努めます。

4 高齢者それぞれの生活を大切にすることもふれあい、支えあう、誰にもやさしい地域社会をつくりたい。

5 相互の理解に基づき、すべての人々の人権が尊重され、排除や差別のない地域文化を築きます。

1～3月生まれの方の 基本健康診査申込受付中

一般健康診査、若年健康診査、成人歯科健康診査を実施します。なお、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)を受けることができます(血液検査の1項目として行います)。該当の方には書類を送付しますので、案内文をご覧ください。

受診期間は、平成16年1月5日(月)～3月15日(月)です。▼平成16年2月20日(金)までに総合保健センター(46-3254)へ申し込む。

都営シルバーピアで 生活協力員を募集(1人)

市内の都営住宅内にある高齢者住宅の生活協力員を募集します。対象は高齢者や障害者の福祉に理解と情熱があり、心身ともに健康な方。

◆勤務場所 下連雀七丁目都営住宅、生活協力員居室11階3DK(約64㎡)

◆職務 生活協力員居室に常駐。入居者の安否の確認、夜間を含む緊急時の対応、連絡、健康保険加入の方と、66歳以上の方(一般健康診査対象)。

◆基本健診のフォローに生活習慣改善、歯周疾患改善指導

◆生活習慣改善指導 基本健康診査の糖尿病検査で「指導が必要」とされた40歳以上の方が対象。健診を受けた医療機関で、希望により6カ月間に3回の個別指導と1回の血液検査が受けられます。

◆歯周疾患改善指導 特別精密健康診査(40・50歳で受診)の歯周疾患検診で「指導が必要」の在宅で寝たきりなどの状態

年金だより

◆老齢年金受給者に源泉徴収票を郵送します
国民年金や厚生年金などの老齢年金は、所得税法の「雑所得」として所得税が課せられます。

◆源泉徴収票を郵送します
老齢年金を受けている方には、毎年1月末までに年金の支払総額、源泉徴収額、控除した公的年金等控除、扶養親族等控除などの内容を記載した「源泉徴収票」が社会保険庁から交付されます。

◆源泉徴収票は、年金から所得税が源泉徴収されたかどうかは関係なく、年金受給者全員に送付されます。

◆確定申告をする時に必要となりますので大切に保管してください。

朝陽学園バザーのお礼

11月3日に行われたバザーの収益金73万3千716円は、園児育成資金の一部として使わせていただきます。

▼事前に同保健所(54-2161)へ申し込む。相談時間は午後2時～4時、相談場所が三鷹、武蔵野と分かれることがありますので、申込時に必ず場所をご確認ください。

※相談日以外でも保健師が相談に応じています。

◆夜間精神保健電話相談
◆受付時間 平日午後5時30分～8時
◆受付専用電話 54-2162

◆土曜日サービス
毎月第1土曜日(祝日の時は第2土曜日)午前9時～午後5時に、健康相談、医療費助成申請などを受付中。くわしくは問い合わせを。

◆1月の環境・食品衛生出張窓口
1月8日(木)、29日(木)午後1時～4時、総合保健センター別館で。

◆あたたかい善意(敬称略)
市への寄付(社会福祉のために)
◇2万4千円 東京むさし農業協同組合三鷹地区青壮年部
◇13万4千円 東京むさし農業協同組合三鷹緑化センター
出店者会

1・骨折の臨床症状
骨折の臨床的な症状は、局所の腫脹、疼痛、変形、機能障害などであり、視診や触診にて判断を下すことは比較的容易です。しかし、異常可動性や骨折部のれき音を確認するために、粗暴な診察により患者さんに疼痛を与えたり、急性期からの温熱やマッサージを行うことは、症状を増悪させ余計な合併症を引き起こす危険性があり、まったく正反對の治療法で禁忌です。

2・確定診断
レントゲン撮影は骨折の診断には必須です。お子さんが学校でけがをして、先生から捻挫や打撲と言われても、念のためにレントゲン撮影をしますと、まさかと思ふような骨折を発見できることがあります。撮影は二方向が原則ですが、わかりにくいときは斜位など四方向を撮影したり、手足などではけがのない反対側

骨折とレントゲン
骨折の診断はレントゲン撮影によるのが一般的ですが、レントゲンを撮ると、レントゲンによる被曝が話題として取り上げられます。もちろん余剰な放射線を浴びる必要はありませんが、手や足などは重要臓器からも遠く、線量は距離の二乗に反比例して減りますし、胸部写真に比べても線量自体が少ないので、あまり怖がりすぎるのは考えものです。

◆新春お食事会
NPO法人こもれびでは、市と協働で、65歳以上の高齢者と毎月さまざまな活動を行っています。1月は、井の頭公園近くのレストランで「お食事会」を行います。

◆こもれび 電話相談
NPO法人こもれびでは、お年寄りから子どもまで、家庭の総合的な相談を受け付けています。

◆精神保健相談
◆一般精神保健相談 1月15日(木)・19日(月)・20日(火)・26日(月)