

# 6月1日(火)から ホームページで 介護サービスを「案内」

6月1日(火)からスタートする、三鷹市ホームページの介護サービス事業者情報提供システムでは、みなさんが介護サービスを利用するとき、どのような事業者があるかを調べたり、その事業者の提供するサービスが現在利用できる状況であるかなどが簡単に確認できるようにします。

また、このシステムは同時に、居宅支援にあたるケアマネジャーや在宅介護支援センターの相談員の活動を支援する機能もあります。

「提供する主な情報」  
◆介護サービス事業者の基本情報やその特色など  
◆ケアプランの作成(居宅支援)、②ショートステイ(短期入所介護)、③短期入所療養介護、④デイサービス(通所介護)、⑤通所リハビリテーション、⑥訪問看護、  
⑦ホームヘルプサービス(訪問介護)のサービスの空き状況  
◆地図検索による、自宅や最寄りの駅から事業者までの経路案内  
なお、これらの情報はパソコンのほか携帯電話へも提供しています。

## 福祉用具フェア

三鷹市介護保険事業者連絡協議会では、「福祉用具を利用して外へ出かけてみませんか」をテーマに、福祉用具フェアを開催します。

▽5月21日(金)午前10時～午後5時、市役所一階市民ホール、2階市民サロンで、電動車いす、歩行器、シルバーカーなどの展示や使い方の相談、体験コーナーなど。

## 高齢者入院見舞金

市内に1年以上居住する70歳以上の方が、連続して14日以上医療保険で入院した場合、1万円の入院見舞金を支給します。

## 産後すぐの育児・家事の手助けがたいむを募集

市では、今年度途中から、出産後の大変な時期に、子育てや家事のお手伝いをしていただく産後支援ヘルパー制度を新たにスタートさせます。

今回、第一期のヘルパーとして登録していただける方を対象に、心構えや新生児へのかわり方などを研修する講座を開催します。名称はヘルパーですが、ヘルパー資格は不要です。  
▽6月22・25・29日、7月2・6日の毎週火・金曜日 25

## こもれび ほっと・サークル 「ハンドベルを奏でましょう」

NPO法人こもれび主催。対象はおおむね65歳以上の方。「キラキラ星」「エーデルワイス」などを演奏しましょう。

▽6月3・10・17・24日の木曜日(全4回)午前10時～正午、スペースS(下連雀二丁目)で。参加費1千円。

▽5月17日(月)午前9時から、こもれび事務局 ☎42-4469へ申し込む。先着15人。  
◆こもれび電話相談 ☎42-4471

## 育児学級

「子どもの協力を引き出すしつけ」  
対象は1・2歳の子をもつ保護者。親子の発達を

知り、対応方法を工夫して子どもの力を引き出すしつけについてお話しします。

▽5月25日(火)午前9時30分～11時30分には、相談員が対応します。  
◆高齢者支援室 ☎内線2620  
◆子育て支援室 ☎内線2627

## 講習会

「三鷹市における介護保険制度と地域福祉権利擁護事業」  
▽5月31日(月)午後1時30分～3時40分、教育センターで。

◆当日、直接会場へ。  
◆三鷹市社会福祉事業団 ☎43-8804

## 社会福祉事業団の在宅福祉サービス

◆協力会員 家事・介護のサービス(下表)を提供できる方。市民の助け合いの力で高

11時30分、総合保健センターで。講師は、まめの木クリニック・発達臨床研究所臨床心理士の藤井和子さん。母子手帳を持参してください。  
▽5月17日(月)から、総合保健センター ☎46-32554へ電話または直接申し込む。先着50人。

◆保育を希望する方は、午前9時15分までに会場へ(お座りのできないお子さんを除く。また、保護者と一緒に参加はできません)。定員30人。  
◆ジュニアリーダー講習会  
◆シニアリーダー講習会

ゲームやキャンプ・野外活動などをとおして、学校や地域での活動に役立つ知識や技術を身に付ける講習会を開催します。対象は市内在住・在学の方。①小学5・6年生(ジュニア・リーダー講習)、②中高生(シニア・リーダー講習)。  
◆講習会 6月12日(土)平成17年1月29日(土)・日曜日(全8回)、教育センターほかで。  
◆宿泊講習会 7月28日(火)30日(木)、福島県郡山自然の家で。

## 結核検診を受けましょう

結核は今でもわが国最大の感染症です。早期発見のために検診を受けましょう。検査は胸部レントゲン間接撮影で行います。対象は、16歳以上(平成元年3月31日以前生まれ)の市民(妊婦を除く)。

▽6月7日(月)～12日(土)午前8時～11時30分、総合保健センターで。金属・貝ボタンのついでに、菜に脱衣できる服装で。

▽5月31日(月)までに、生涯学習課(教育センター2階)へ直接申し込む。定員①男女各10人、②20人(定員を超えた場合は抽選)。くわしくは生涯学習課 ☎内線3313へ。  
◆当日、直接会場へ。  
◆市民健康手帳をお持ちの方はご持参ください。  
◆総合保健センター ☎46-32554

## 歯の衛生週間 「愛歯のじぶん」

三鷹市歯科医師会では、6月4日(金)～10日(木)の「歯の衛生週間」にちなみ、講演会と歯科相談を実施します。

▽6月12日(土)三鷹産業プラザ7階で。  
◆無料歯科相談(午後0時30分～2時) 歯周病、入れ歯、歯並びなど、お口に関する相談に応じます。  
◆当日、直接会場へ。  
◆総合保健センター ☎46-2715

## 多摩府中 保健所

◆精神保健相談  
◆精神保健医療相談 6月15日(火)、17日(木)。眠れない、何もしたくない、家に閉じこもりがち、人と接するのがつらいなどでお悩みの方。  
◆思春期相談 6月16日(水)。思春期～青年期の心の悩みや家族問題など。  
◆アルコール相談 6月21日(月)。アルコール依存症などを克服し、生活を改善するため、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。  
▽いずれも時間は午後2時～4時。場所は武蔵野・三鷹と分かれることがありますので、必ずご確認ください。  
◆事前に多摩府中保健所 ☎042-362-2334へ申し込む。相談日以外でも保健師が相談に応じます(要予約)。

サービス内容と料金

生活相談サービス	無料	在宅福祉サービス係職員による訪問、情報の提供など
介護等サービス	1時間 1,000円	協会会員による車椅子介助、身辺介助、食事介助、リハビリ補助、入浴介助、排泄介助、おむつ交換、清拭、痴呆性高齢者などの安否確認、美容、草取りなど
家事等サービス	1時間 800円	協会会員による掃除、洗濯、買物、食事作り、話し相手、安否確認、薬取り、外出付添、繕いなど
食事サービス	1食 790円	食事の宅配 毎日の昼・夕食(12/30～1/3を除く)
緊急通報サービス	月額 4,300円	24時間体制で急病、火災などの緊急事態への対応

※これらのサービスは介護保険のサービスではありません。

三鷹市の乳腺検診に画像診断法が導入されて1年が経過しました。この間、数名の乳がんの方が発見され、現在精密検査中の方も何名かおられます。まもなく結果が出そろいますが、従来の視触診の検診に比べて、発見率は格段に向上すると予想されています。

近年乳がんは着実に増えています。現在日本人の全女性の半数以上が乳がんにかかるといわれています。1年間を通じると約1万人の方が乳がんにかかると推定されています。このような背景から厚生労働省は平成12年に、50歳以上に対する2年に1度のマンモグラフィ(MX線による乳房特殊撮影)併用検診を「死亡率減少効果を示す十分な根拠がある」と導入を勧奨する指針を発表しました。

これに当たって、当市ではその検診方法について検討を重ね、多摩地区でもいち早く、平成15年度から画像診断の導入をいたしました。この際、閉経前の若年者については、マンモグラフィよりもや発見率が高いと報告されている乳房超音波検査を実施しました。これにより、閉経後の方はマンモグラフィを、閉経前の方は超音波断層撮影を推奨するという検診法の採用に至りました。そして昨

## 画像診断導入後の乳がん検診

年11月、乳がん検診のあり方について話し合う厚生労働省の研究班は、マンモグラフィの対象者を現在の50歳以上から40歳以上に引き下げるべきだとする基本方針を示しました。三鷹市でも今後、その対応について検討していくことになるでしょう。

乳がんを早期に見つけるには検診が重要であることには異論がないのですが、

実は乳がんが見つかった患者さんの80%程度が自分で発見される方で、検診で発見した乳がんは7%に過ぎません。すなわち自己検診法をマスターすることが、乳がんの早期発見にきわめて重要なこととなります。乳がんの代表的な症状は、しこり、痛み、張り、乳頭からの分泌物、わきの下のしこり、皮膚のくぼみ、つぼりなどです。ほとんど

どの乳がんはしこりを形成することが多く、くまなく乳房を触れば、自覚することができます。自己検診の具体的な方法は、  
①石鹸をつけて指の腹を滑らすように行う(生理周期のある方は生理後一週間以内)。  
②しこりはゴムの玉が埋まっているような感じがする。その大きさはたまごの

③正常の乳腺までしこりのように感じるのをつままないようにする。  
④乳頭を中心に円を描くようにさわるのがコツ。  
⑤わきの下は手のひらを挟むように脇を閉じてしこりがないかどうかを探る。  
⑥風呂を出たら  
①乳房を周りに絞って入浴するようにして乳汁の分泌物を見る。  
②もし分泌物があつたらキッチンペーパーのような紙につけてみる。染みが少しでも茶色っぽかつたら検査の対象。  
③大きな鏡の前に立ち、乳房を映して左右差がないか見る。乳頭の形と向きを覚えておく。  
④方眼をして、乳房にくぼみがないか見る。  
以上のような自己検診を毎月定期的に行えば、多くの方が早期がんのうちに発見できるように思われます。そして2年に1度は乳腺検診を受けるようにしましょう。(三鷹市医師会)