

健康コラム



「テクノストレス眼症1」

パソコンのディスプレイが鏡のように、そこにはどんな顔が写っているでしょう。目の下にくまを作りながら、幸せそうな様子なら、その人は「テクノ依存」かも知れませぬ(つまり、パソコンの魅力にはまっつて、抜け出すのが困難な状態です。以前もテレビゲームにはまって寝不足になっていた人がいましたねえ。ひたひたにたてじわをよせ、疲れ切った様子なら「テクノストレス」にやられている可能性が高いでしょう。コンピュータが生まれてから、そ

れにならずさわつた人々は、いわば職業病ともいえる新しい症状とつきあわざるをえなくなりました。たとえば、首、腕、腕に症状が出る頸腕症候群が始めました。コンピュータが会社で1台という時代から個人でも持てるパソコンへと進化すると、それまで特定の人の任せていたコンピュータ相手の業務を、いやでもひとりひとりがパソコンの操作を覚え、自分で文書を作ったり、できた文書をメールで送るなどパソコンの画面を相手に長時間過ごす時代

になりました。また、相変わらずデパートを打ち込む単純作業も増える一方で、そして「目が疲れる」「目が痛む」「目が赤くなる」「涙がよく出る」「かすむ」などの症状を訴える人が急増しました。1980年代の中ごろには早くも労働省(当時)が「VDT作業のための労働衛生上の指針について」という通達を出しています(VDTとはディスプレイ一般で、ブラウン管でも液晶でもよく、VDT作業とはパソコンなどでの作業を指すわけ

です。しかし、VDT症候群またはテクノストレス眼症はかならずしも就業時間と比例して症状が重くなるとは限らず、個人差も大きいなど難しい面も多くあります。しかし、これだけ大勢の人が、どこでもパソコンを使っている状況を考えますと、目医者やほかの医者だけでなく、管理者、行政などが知恵を出し合うて、しっかりした解決策または対策を考え出す必要があると思います。

三鷹市医師会 ☎47 2155

多摩府中

保健所

☎042-362-2334

12月の食品・環境衛生出張窓口はお休みします。次回は1月27日(木)午後1時～4時、総合保健センター別館1階で。

多摩府中保健所武蔵野三鷹地域センター ☎54 2209

高齢者の方へ

インフルエンザ 予防接種を実施中

インフルエンザは流行する前に予防接種を受けることが大切です。ご希望の方はこの機会にぜひお受けください。

実施期間 平成17年1月31日(月)まで(年末年始を除く。医療機関により異なります)。

対象者 接種日当日満65歳以上の市民。なお60、64歳で心臓病、腎臓病、呼吸器疾患、ヒト免疫不全ウイルスによる免疫機能障害の方で、身体障害者手帳(1級)をお持ちの方も対象になります。

回数(公費負担回数) 1回 費用(自己負担額) 2,200円(医療機関の窓口でお支払いください)。

生活保護を受給中の方は自己負担金が免除されますので、生活福祉課 ☎内線2641へお問い合わせください。

場所 市内協力医療機関(下表のとおり) 調布市の協力医療機関でも接種を受けることができます。

くわしくは三鷹市総合保健センターへお問い合わせください。

接種の受け方(持ち物など) 事前に医療機関に予約をお取りください。年齢を確認できるもの(健康保険証など)をご持参ください。予診票などは協力医療機関に備えてあります。医療機関で予診票と説明書の交付を受け、説明書を読み、予診票に必要事項をご記入ください。

生活保護を受給中の方は、生活福祉課から所定の予診票などの交付を受けてください。

総合保健センター ☎46 3254

インフルエンザ予防接種事業協力医療機関一覧表

Table with 4 columns: 医療機関名, 所在地, 電話番号, 医療機関名, 所在地, 電話番号. Lists various medical facilities across the city for flu vaccination.



都営中原三丁目シルバーピアで生活協力を募集(1人)

市内の都営住宅内に設置されている高齢者住宅の生活協力員を募集します。対象は高齢者や障がい者の福祉に理解と情熱があり、心身ともに健康な方。

所得基準表 table with columns: 家族数(人), 所得金額(円). Shows income requirements for different family sizes.

業務内容 生活協力員室に常駐し、入居者の安全の確認、夜間を含む緊急時の対応、関係機関との連絡、入居者への情報提供、団らん室の運営をはじめとする入居者の交流促進のための活動などを行う。

応募要件 都内に居住していること、おおむね55歳以下で生活協力員室に家族で住み込めること、世帯の平成15年中の所得の合計が所得基準表(下表)の範囲内であること、現に自ら居住するための住宅を必要としていること。

人間ドック利用補助 市では、国民健康保険の被保険者の方の健康増進を図るため、人間ドックの利用時に、年1回その診査料の一部を補助しています。

申請に必要なもの 人間ドックを受診したことを受診者が明記された病院などの領収書、世帯主の銀行口座(銀行名、支店名、口座番号、口座氏名、口座名義人)がわかるもの、世帯主の印鑑、国民健康保険証。

支給額 人間ドックの診査料が6万円以上の場合3万円、6万円未満の場合は診査料の2分の1が支給されます。

申請に必要なもの 人間ドックを受診したことを受診者が明記された病院などの領収書、世帯主の銀行口座(銀行名、支店名、口座番号、口座氏名、口座名義人)がわかるもの、世帯主の印鑑、国民健康保険証。

説明会 12月16日(木)午前10時から、市役所第二庁舎243号会議室で、12月6日(月)16日(木)に、履歴書(写真貼付)を高年齢支援室(市役所1階、番窓口)へ持参して申し込む。作文「生活協力員の応募動機について(800程度)」と12月22日(水)に面接を行ったうえ決定。

ホームヘルパー2級養成講習会 生活協同組合・東京高齢協主催。対象は18歳以上で全課程を受講可能な方。平成17年2月19日～7月2日の毎週土曜午前9時～午後5時(全16回、ほかに実習4日あり)。市民協働センターで。受講料7万6千800円(テキスト・実習費用含む。教育訓練支給制度の適用があります)。同会ヘルパー講座 ☎03 978 2186へ申し込む。先着40人。