

健康コラム

健康診断そのあとは？

現在、健康診断は2種類あります。一つは市民を対象とし市が行う基本健康診断です。もう一つは従業員を対象とし事業主が行う定期健康診断です。この2つのシステムにより16歳以上の市民は何らかの形で年に1回無料で健康診断を受けることができます(16歳から健康診断が受けられるのは三鷹市独自のものです。また、残念ながら、定期健康診断を実施していない会社が多数あります。問題は健康診断を受けた後に、何も指導されていない例がたくさん見られることです。いわゆる健康診断の受けっぱなしです。やはりせっかく出た結果を今後の生活に生かさなくては税金の無駄使いというものでしょう。特に、生活習慣病は市民の食生活や、運動習慣を見直すことにより改善される可能性が高いことは、みなさんもご存知のとおりです。

と第3金曜日に予約制で開催しています。医師にとっては苦手の調理方法なども親切に教えてくれます。さらに、糖尿病予備軍に対しては生活習慣改善指導事業があります。これは、糖尿病になりそうな検査結果が出たときに、基本健康診断を行った医師から直接生活習慣改善の指導が無料で受けられるものです。6カ月のプログラムになっており、最後には無料で採血をして検査値が悪化していないかを確かめます。基本健康診断の受診票を見てください。左側のページの真中に案内が書いてあります。また、保健センターに聞いていただければわかります。

産業医の資格のある開業医に相談に行く。健康相談窓口に行く。以上の三つです。いずれも無料です。まず、産業医を会社に派遣してもらうには、地域産業保健センターに事業所を登録し、健康診断終了後、産業医派遣を要請する方法です。地域産業保健センターは三鷹市医師会と同じビルに事務所があります。電話でわかります。問い合わせをみてください。産業医の資格を有する開業医で健康相談事後指導をしてくれる先生のリストは地域産業保健センターにあります。また、産業プラザ3階で毎週木曜日に健康相談を行っています。午後1時30分から3時までです。産業医が、保健師が対応しています。診療所ではないので十分ではないと思いますが、まずはいらして相談してみてください。

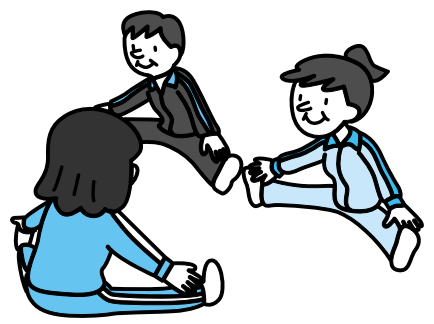
です。健康診断は、採血、頸動脈エコー、運動負荷心電図または心エコーの三つです。この制度を利用するには、二つの制約があります。所属する事業所が労災保険に加入していること。もう一つは、受診できる医療機関が、登録医療機関であることです。現在市内では、4医療機関しかありません。産業保健センターに尋ねていただければ詳しいことがわかります。

完壁とはいえませんが、それなりに行政サイドも無料の健康診断の指導についてサービスを用意しています。しかし、市民がこれらの制度を知らなくては話になりません。いずれも市民の自己負担は無料なので賢く活用して頂きたいものです。くわしい手続きなどは医師会、地域産業保健センターに問い合わせをしてみてください。

いよいよ2月19日(土)まで中近東文化センター主催(三鷹市・武蔵野市共催)「色彩とデザインの世界」展



開催 水・金・土曜日の午前10時～午後5時(入館は午後4時30分まで) 入館料 一般800円、高大学生500円、三鷹・武蔵野市民は優待料金100円(免許証など住所がわかる書類が必要)、65歳以上と中学生以下は無料



休養のススめ ストレスを解消して明日も元気に！

駅前コミュニケーションセンターで1日目はストレスマネジメントについての講話。講師は臨床心理士の遊佐安一郎さん。2日目は体の栄養・心の栄養についての講話と試食。講師は管理栄養士の3日目はストレッチ・体のリラクセス。講師は健康運動指導士の長島寿恵さん。

2月7日(月)から総合保健センター ☎46 3254へ直接または電話で申し込み。先着30人は持参してください。2月7日(月)から総合保健センター ☎46 3254へ直接または電話で申し込み。先着30人は持参してください。

三鷹市医師会の無料難病検診・療養相談 対象は膠原系難病でお悩みの方。専門医の的確な診断で、より良い療養生活を送るためにぜひ受診を。

三鷹市教育委員会嘱託員(教育相談員)を若干名 職務内容 児童・生徒および幼児に対する教育相談ならびに保護者に対する教育相談業務

三鷹市立図書館市政嘱託員を若干名 職務内容 図書館のカウンター業務とこれに付随する業務

学校図書館司書(嘱託員)を若干名 応募資格 平成17年4月1日現在、満20歳以上61歳以下で司書資格を有する方

多摩府中 保健所 2月の食品・環境衛生出張窓口 2月24日(木)午後1時～4時

ストレスの上手な付き合い方を学ぶほか、食事やストレッチなどを通して「リラクセス」を体験できる講座です。対象は市内在住で就労している人、または市内在勤者。原則3日間連続参加ですが、1日単位でも参加できます。

お口の渇きを感じませんか？唾液と口腔乾燥症 唾液の分泌量が減ることで起こる口腔乾燥症の予防と対処法についてのお話です。

検診内容 はっきりとした病名と症状の診断、専門医への紹介、かかりつけ医の紹介、療養生活の指導と相談、家庭生活の相談

勤務条件 嘱託員 週4日・30時間勤務または週3日25時間勤務、任用期間 平成17年4月1日から1年間(4回まで更新可)、勤務場所 教育センター(下連雀9 11 7)

選考方法 第一次選考「小論文(1千字程度)」(申込時に提出)。小論文テーマ「全国の小・中学校で年間30日以上欠席した不登校児童・生徒は12万人を超え、社会問題となつていいます。このことについてあなたの考えを述べなさい」、第二次選考「面接」(第一次選考合格者のみ)。日程は別途通知します。

勤務時間 1日7時間、週4日28時間以内の指定する勤務日(本館・駅前夜間勤務あり)

勤務場所 三鷹図書館本館および三鷹駅前図書館、東部図書館、西部図書館(勤務場所の指定はできません) 報酬 月額15万8千200円または15万3千533円(勤務地により異なります)、交通費は月額2万円を限度に別途支給

精神保健福祉講演会 対象は20～30歳代で、統合失調症の診断を受けて間もない方のご家族。第1回 3月3日(木)。統合失調症の理解。講師は井の頭病院医師の徳野基晴さん。第2回 3月10日(水)。家族の対応。慈雲堂内科病院医師の小林靖さん。いずれも午後2時～4時。武蔵野三鷹地域センター(武蔵野市西久保3 1 22)1階講堂