



### 産後早期のお母さんを支援 心の健康相談事業

赤ちゃんを出産した後は身体的にも精神的にも不安定で、育児に不安を感じたり、気持ちブルーになりやすい時期といわれています。また、出産後の心の健康に気をつけることは、お母さんだけでなく赤ちゃんの発育や発達にとっても大切なことです。そこで市では産後早期のお母さんの心の健康を支援する

ために、相談事業を郵送方式で行い、必要な方には保健師・助産師・心理職による電話相談や訪問などを実施しています。  
産後1カ月目になるお母さんを対象に「お母さんの心の健康のための質問票」を郵送しますので、回答のうえ返送ください。  
↓総合保健センター ☎46 3254

### 30歳以上を対象に春期胃腸集団検診

対象は今年度中に30歳の誕生日を迎える昭和51年3月31日以前生まれの市民の方。  
妊娠中および妊娠の疑いのある方、胃腸疾患で治療中の方は受診できません。  
平成17年4月1日～平成18

年3月31日に40・50・60歳の誕生日を迎える方は、「特別精密健康診査」の対象となりますので、そちらでの受診をお勧めします。  
検査項目 問診、バリウムを飲んでの胃部レントゲン撮影  
新川中原コミュニティセン

ター5月31日(火)、大沢コミュニティセンター6月1日(水)、牟礼コミュニティセンター6月2日(木)、井口コミュニティセンター6月3日(金)、ニテイセンター6月3日(金)、総合保健センター6月6日(月)11日(土)、いずれも午前8時～11時  
4月22日(金)(消印有効)まで、はがきに「胃がん検診希望」・住所・氏名・生年月日・年齢・性別・電話番号・第一希望日(と会場名)と第二希望日(と会場名)を記入し「〒181-0004 新川6 35 28三鷹市総合保健センター」へ申し込む(来所可)。定員80人(申込多数の場合は抽選)。  
希望日集中の場合は、希望日以外の日に変更になることもあります。例年、春期は希望者が多く、抽選になることが多いため、可能な方は秋期の検診をお勧めします。  
検診初日の2週間前(3月)に受診票を郵送します。抽選の結果に関するお問い合わせは、電話でのご対応となります。

### 健康コラム

## 結核について

### (BCG予防接種が変わりました)

日本人の結核罹患(り)かん率は15～20%と先進国に比べても高い比率です。1980年以降は年々減少してきていますが、1996～1999年には一時上昇し、現在は減少傾向です。発病者の約4割が70歳以上の高齢者ですが、小児や若年者の結核も後を絶ちません。  
結核は、結核菌の飛沫(ひまつ)感染(空気感染)によって感染します。感染したすべての人が発病するわけではなく、結核菌と個体の抵抗力の関係により発病します。感染して数年から数十年潜んでいた結核菌が、免疫力が衰えたときに活性化して発病することもあります。結核は早期に発見すれば、化学療法で治ります。最近ではAIDS患者の結核や、薬の効かない多剤耐性結核菌も問題になっています。

結核の予防には、結核菌で自然感染する前にBCGワクチンを接種することが重要です。BCGワクチンで免疫をつけておけば、発病を大幅に減らすことができ、その効果は10年以上持続されます。特に乳幼児に  
おける結核性髄膜炎(すいまく)炎や粟粒(ぞくりゅう)結核などの予防に、BCG接種は極めて有効です。できるだけ早い時期(1歳未満)に接種することをお勧めします。  
接種の方法は、「管針」と呼ばれる専用の接種器具を用いて、上腕外側のほぼ中央部に経皮接種します。接種後1～4週の間、接種部位に発赤、硬結、腫脹(しゅちよう)、痂皮(かひ)形成などの局所変化が現れますが、1～3カ月で痂皮を形成して消滅します。まれに、腋窩(えきか)リンパ節が腫れることがあります。接種6カ月後までに自然消滅します。  
結核予防法が改正され、平成15年4月から小・中学生は問診票による結核予防法が実施されています。また、乳幼児は平成17年4月から生後6カ月までのBCG直接接種法に改正されました。市ではこれまで同様総合保健センターで集団接種となります。  
↓三鷹市医師会 ☎47 2155

### 障がい者等かかりつけ歯科医療機関一覧

診療所名	住所	電話番号	診療科目
さくらい歯科医院	下連雀1-9-12	43-6303	一般、小児
ミタカ歯科医院	下連雀1-11-13	43-5900	一般、口外、小児
平原歯科医院	下連雀3-26-12	43-8489	一般、小児
フレンド歯科クリニック	下連雀3-32-6	46-0276	一般、小児
五島歯科クリニック	下連雀3-37-8	41-0380	一般、口外
大澤歯科医院	下連雀3-43-28	45-3455	一般
角田歯科医院	下連雀4-9-1	48-7575	一般、口外、小児
ふくだ歯科	下連雀7-14-28	40-6480	一般、口外、小児、矯正
いたや歯科クリニック	牟礼3-8-19	42-4182	一般、小児、矯正
笹川歯科医院	牟礼6-15-8	48-8250	一般、小児、矯正
ちはら歯科医院	井の頭2-7-8	49-2753	一般、矯正
三鷹台歯科医院	井の頭2-9-1	43-9727	一般、小児
小松歯科医院	井の頭2-14-2	46-4618	一般、口外、小児、矯正
大野デンタルクリニック	井の頭3-12-11	40-6640	一般、口外、小児
仲井歯科医院	井の頭3-19-4	44-1720	一般
新川歯科医院	新川3-17-1	49-4803	一般
馬場歯科医院	新川5-9-11	49-8141	一般、小児
長田歯科医院	新川5-10-2	76-1200	一般
中原歯科医院	新川5-12-13	48-4881	一般
杉井歯科医院	北野4-5-30-201	03-3307-4182	一般、小児
大川原歯科医院	上連雀2-4-1	71-4182	一般、口外、小児、矯正
松崎歯科医院	上連雀4-3-5	49-0341	一般
赤澤歯科医院	上連雀6-25-14	45-6060	一般、小児
山口歯科診療所	井口1-1-3	31-4800	一般
白鳥歯科クリニック	井口2-1-5	32-0800	一般
加藤歯科医院	井口2-3-1	39-7511	一般
米良歯科医院	深大寺3-4-22	34-5011	一般、小児
中川歯科医院	野崎2-19-15-101	34-4182	一般

一般... 歯科、口外... 口腔外科、矯正... 矯正歯科、小児... 小児歯科

### 障がい者等歯科相談窓口の開設

病気が障がいのために、かかりつけ歯科医を探すことが困難な方を対象に歯科相談などを行っています。  
総合保健センター ☎46 254・☎46 4827・☎46 3254  
4・☎hapiquesu@city.mita.katokyo.jp 三鷹市歯科医師会の協力により、心身障がい  
養士による歯科相談  
北野ハピネスセンター ☎48 6331・☎43 030  
4・☎hapiquesu@city.mita.katokyo.jp 三鷹市歯科医師会の協力により、心身障がい

果に関するお問い合わせは、電話でのお問い合わせにはお答えできませんのでご了承ください。  
↓総合保健センター ☎46 254

### 乳がん検診

対象は、30歳以上(昭和51年3月31日以前生まれ)の女性市民(平成16年度に受診した方は除く)。検査方法は、視触診とマンモグラフィあるいはエコーによる検診。  
誕生月が4～10月生まれの方(前期)は6月1日(水)～10月31日(月)、11～3月生まれの方(後期)は11月1日(火)～平成18年3月11日(土)。  
前期、後期とも4月22日(金)(消印有効)まで、はがきに「乳がん検診希望」・住所・氏名を記入し「〒181-0004 新川6 35 28三鷹市総合保健センター」へ申し込む(窓口可)。定員1千777人。  
前期の方には5月25日(水)ころ、後期の方には10月25日(火)ころ受診票を送る予定です。検診は市内協力医療機関で完全予約制により個別に実施します。受診票が届いたら、マンモグラフィまたはエコーいずれかの検査方法を選び、各医療機関に直接予約してください。50歳以上あるいは、閉経以降の方にはマンモグラフィをお勧めします。妊娠されている方、妊娠の可能性のある方、50歳未満の方にはエコーをお勧めします。  
↓総合保健センター ☎46 254

### 子宮がん検診

対象は20歳以上(昭和61年3月31日以前生まれ)の女性市民。  
今年度から子宮がん検診の受診は2年に1回となります。今年度受診された方は来年度の受診はできません。  
6月1日(水)～7月9日(土)、市内協力医療機関で。  
4月22日(金)(消印有効)まで、はがきに「子宮がん検診希望」・住所・氏名・生年月日・年齢・電話番号を記入し「〒181-0004 新川6 35 28三鷹市総合保健センター」へ申し込む(窓口可)。定員1千500人。  
受診票は5月末ころ郵送しますので、はがきでお申し込みください。  
乳がん検診を希望する方は別のほうがきでお申し込みください。  
乳がん検診や相談を定期的に受診していただきます。予約制  
また、三鷹市歯科医師会の協力により、左表の28歯科医療機関で診療(予約制)と相談を行っています。  
↓総合保健センター ☎46 3254

### 4～6月生まれの方の基本健康診査受付中

4～6月生まれの方の基本健康診査(一般健康診査・若年健康診査・成人歯科健康診査)の申込みを受け付けます。なお、平成17年度中に40・45・50・55・60・65・70歳になる方、41歳以上の三鷹市国民健康保険加入の方、66歳以上の方には4月上旬に受診票を送りますので申し込みは不要です。転入の方はお電話ください。  
申込期間 6月17日(金)まで  
受診期間 4月11日(月)～6月30日(木)  
に該当する方は、希望により肝臓検査(B・C型)を血液検査の1項目として受けることができます。該当の方は受診票に同封されている案内文をご覧ください。  
40・50・60歳の方には肝炎・胃・歯周疾患、45・55・65歳の方には肝炎・歯科、70歳の方には肝炎・歯周疾患の受診票を送ります。  
杉並区内の協力医療機関でも受診できます(胃部・歯科を除く)。  
健康ガイドを配布 4月7日(木)10日(日)、シルバー人材センターの会員が世帯ごとに平成17年度の健康ガイドを配布します。  
市政窓口でも受け取ることができます。  
↓総合保健センター ☎46 254

### むつぶ舎中家で短期パートを(1人)

勤務場所 精神障害者小規模通所授産施設「むつぶ舎中原」  
勤務時間 火・水・金曜日の午前9時30分～午後3時30分

### 多摩府中 保健所

4月の食品衛生出張窓口  
4月28日(木)午後1時30分～4時  
総合保健センター別館1階  
業務内容は、食品関係営業許可の更新申請受付、食品衛生の相談受付。  
今回は5月26日(木)です。  
↓多摩府中保健所武蔵野三鷹地域センター ☎54 2209

### 精神保健相談

専門医と保健師による個別相談を行います。相談時間は、いずれも午後2時～4時  
精神保健医療相談 ☎4月19日(火)・21日(木)、思春期相談 ☎4月20日(水)、アルコール相談 ☎4月11日(月)  
事前に同保健所へ申し込む。相談場所が武蔵野三鷹地域センター(旧三鷹武蔵野保健所)・三鷹市総合保健センターと分かれることがありますので、必ずご確認ください。  
相談日以外でも、保健師が相談に応じています(要予約)。