

生活習慣病の予防に市の健康診査をご利用ください

↓総合保健センター ☎46-3254

子宮がん検診、大腸がん検診、基本健康診査は、東京電子自治体共同運営が提供している電子申請サービス <http://www.e-tokyo.jp/> から電子申し込みが可能です。

子宮がん検診(秋期)

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。春期に受診した方は申し込みできません。

11月1日(火)～12月10日(土)、市内の協力医療機関で。

▼9月22日(木)(消印有効)までに、はがきに「子宮がん検診希望」、住所、氏名、電話番号、生年月日、年齢を記入し、「〒181-0004新川6-35 28三鷹市総合保健センター」へ申し込み。直接窓口へ申し込み可。

口での申し込み可。定員1千500人。10月末ごろ受診票を送付します。今年度の乳がん検診の申込みは終了しています。

大腸がん検診

対象は40歳以上(昭和41年3月31日以前生まれ)の市民。問診と便潜血反応検査(便の中に血液が混入していないかの検査)、2日法。食事制限はありません。

11月1日(火)～30日(水)、市内の協力医療機関で。

▼9月22日(木)(消印有効)までに、はがきに「大腸がん検診希望」、住所、氏名、電話番号、生年月日、年齢、性別を記入し、「〒181-0004新川6-35 28三鷹市総合保健センター」へ申し込み。直接窓口での申し込み可。

定員1千人。(申込多数の場合は抽選)結果は10月末ごろ郵送でお知らせします。

10～12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)

受診期間は10月1日(土)～12月28日(水)。

一般健康診査 対象は41歳以上の市民(50・60・70歳を除く)。診査項目は口腔粘膜、舌、歯肉(歯肉炎、歯槽のうみ、歯石沈着)、歯牙

診、身体計測(肥満度)、血圧測定、血液検査(貧血検査、赤血球沈降速度測定、白血球生化学検査 GOT、GPT、総コレステロールなど)、尿検査、便検査、心電図検査、眼底検査、胸部レントゲン検査、総合判定および指導。若年健康診査 対象は16歳以上40歳未満の市民。診査項目は一般健康診査と同じ(胸部レントゲン検査を除く)。

成人歯科健康診査 対象は41歳以上の市民(50・60・70歳を除く)。診査項目は口腔粘膜、舌、歯肉(歯肉炎、歯槽のうみ、歯石沈着)、歯牙

あご関節、歯列不正、レントゲン検査の必要の有無。▼9月20日(火)～12月16日(金)に総合保健センター ☎46-3254へ電話または直接申し込み。平成18年3月までに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9月末に受診票を送付しますので申し込みは不要です。なお、9月1日以降に転入した方は同センター ☎46-3254へご連絡ください。

50歳以上の男性対象 前立腺がん検診

三鷹市医師会主催。対象は50歳以上の男性市民。前立腺がんは最近増加傾向にあり、早期は自覚症状がなく、検診を受けなければ発見は困難です。ぜひこの機会に検診をお勧めします。検診方法は採血と前立腺直腸内触診。

11月1日(火)～30日(水)、市内の協力医療機関で。

▼10月11日(火)(必着)までに、はがきに「前立腺がん検診希望」、住所、氏名(ふりがな)、電話番号、生年月日、年齢を記入し、「〒181-0004野崎1-7 23三鷹市医師会前立腺がん検診係」へ申し込み。先着500人。決定者には10月下旬に受診票、検査伝票、実施医療機関一覧表を送付します。

育児学級「家庭から幼稚園・保育園へ」入園を成長のチャンスに! (保育付き)

対象は2～3歳の子をもつ保護者。幼稚園・保育園への入園は子どもにとってストレスが高まりやすく、また成長のチャンスの時期でもあります。この大切な時期に親としてどうかかわっていくかを、3歳児の発達を踏まえて考えます。

9月29日(木)午後1時30分～3時30分(保育受付は1時15分から)。総合保健センター1階。講師は同センター臨床発達心理士の渡邊裕子さん。母子手帳を持参。保育を受ける方はオムツ、タオルなどを持参ください。

▼9月14日(水)(消印有効)までに、往復はがきに氏名、住所、電話番号、保育希望の有無(希望者はお子さんの名前と年齢)、質問したいこと、返信先を記入し、「〒181-0004新川6-35 28三鷹市

総合保健センターへ申し込み。定員50人。保育は30人まで(いずれも申込多数の場合は抽選)。

お座りのできないお子さんは保育できません。保護者の方と一緒に講義に参加することはできません。

▼同センター ☎46-3254

三鷹市高齢者センター

「けやき苑」地域サービスデー

9月11日(日)午前10時～午後3時。同苑で、高齢者疑似体験、車椅子体験、福祉機器展示、介護相談、ランチサービス、近隣店舗協力による模擬店など。

▼当日、直接会場へ。駐車スペースに限りがあるので、車での来場はご遠慮ください。

↓同苑(深大寺2-29) ☎34-5440

●車椅子を貸し出します。禅林寺龍華会基金から車椅子を差し上げます。対象は車椅子が必要な高齢者で、経済的理由により購入が困難な市民。車椅子の種類は手動型。

▼9月13日(火)(消印有効)までに、はがきに氏名(ふりがな)、住所、電話番号、年齢、性別、申し込みの具体的な理由を記入し、「〒181-8555三鷹市社会福祉協議会「車椅子ラゼント担当」へ」。

↓同協議会 ☎79-3505

●貸し出しを希望する方は同協議会 ☎79-3505へ電話でお問い合わせください。

健康コラム

+ 気 胸

肺に穴が開いてつぶれる病気で、原因がはっきりしている気胸を続発性気胸といいます。肺にがんがあったり、肺気腫があったりする場合です。特殊な気胸では、女性に生理ごとに気胸を起こすことがあり月経随伴性気胸と呼ばれています。そのほかの気胸を自然気胸といいます。今回はこの自然気胸について紹介します。

自然気胸は特別な病気ではありません。若い男性で背が高くやせている人に多いといわれています。原因はよく分かっていませんが、肺の一部が薄くなり、風船状になってパンクし、その結果肺はつぶれてしまします。症状は胸痛、背部痛、呼吸困難などです。

診断はレントゲン写真で行います。ただし、軽症や早期の場合診断できないときがあります。こんな時は翌日またレントゲンを撮って確認します。治療は初発のときは胸に管を入れて陰圧で吸引し肺を伸ばします。2回目のときは手術をします。手術は胸腔鏡という内視鏡手術が一般的です。この手術により先ほど説明した肺が薄くなった部分を切除します。なぜ初めから手術をしないかというと初回の管を入れる治療のみで完治する人が50%いるからです。残りの50%の患者さんは再発します。つまり2回目を発症するわけですが、この人たちに管を入れる同じ治療をすると70%は

東京都シルバーパス 更新手続きのお知らせ

満70歳以上の都民の方には申し込みにより、都バス、都営地下鉄、都電、都内民営バス(小田急バス、京王バスなど)を利用できる「東京都シルバーパス」が発行されます。現在バスをお持ちの方は9月中に更新手続きを行ってください。新しいパスの有効期間は発行日から平成18年9月30日までです。

更新に必要なもの シルバーパス更新申込書(9月上旬に東京バス協会から郵送) 本人の住所、氏名、生年月日が確認できるもの(保険証または運転免許証など) 現在使用しているシルバーパス(シルバーパスを紛失された方は、小田急バス武蔵境営業所 ☎31-6191へ)。

所得状況が変わり、住民税が課税から非課税になった方は「平成17年度住民税非課税証明書」をあわせてご持参ください。

代理申し込みも可能です。

更新費用 平成17年度の市民税が 非課税の方=1,000円、課税の方=20,510円

更新窓口 ご自宅に「更新窓口案内図」が郵送されますので、指定の窓口で更新手続きをしてください。

会 場 名	受付日(9月)	受付時間
市役所(2階市民サロン)	5日(月)～9日(金)、12日(月)～16日(金)	午前10時～午後4時
新川中原コミュニティセンター	6日(火)～9日(金)	午前10時30分～午後4時30分
大沢コミュニティセンター	5日(月)、7日(水)～9日(金)	
牟礼コミュニティセンター	12日(月)、14日(水)～16日(金)、21日(水)、22日(木)	
井口コミュニティセンター	20日(火)、21日(水)、26日(月)～28日(水)	
連雀コミュニティセンター	20日(火)、21日(水)	
井の頭コミュニティセンター	27日(火)～29日(木)	

市役所の受付場所が変更になっていますので、ご注意ください。

シルバーパスを初めて利用する方で、有効期限が平成18年9月30日までのシルバーパスを希望する場合は、10月1日(土)以降に直接小田急バスの営業所、案内所でお申し込みください。

⇒東京バス協会シルバーパス専用 ☎03-5308-6950(午前9時～午後5時)・東京都在宅支援課臨時案内 ☎03-5320-4177(午前9時～午後5時、9月30日(金)まで開設) いずれも土・日曜日、祝日を除く。