

三鷹市健康長寿・地域介護予防ネットワーク検討委員会が報告書を提出しました



清原市長に報告書を手渡す角田徹委員長(中央) 鳥羽研二副委員長(左)

【報告書の概要】
 介護予防事業の対象者の選定
 要介護状態となることをできるかぎり予防するために、国の定めた25のチェック項目に、市で新たに転倒および物忘れについて7項目を追加し、よりきめこまやかな対応により予防効果を高めることとしました。

地域全体で介護予防に取り組む
 介護予防事業への移行により、現在のサービス利用者で対象からはされる要支援や要

【お詫びと訂正】
 3月初めに各戸配布しました「健康マップみたか」の表記に誤りがありました。13ページの栄養成分表示例でたんぱく質誤(39g)(正)39g、脂質誤(19g)(正)19.5g、炭水化物誤(48g)(正)48.2gとなりまして、お詫びして訂正します。

【お詫びと訂正】
 3月初めに各戸配布しました「健康マップみたか」の表記に誤りがありました。13ページの栄養成分表示例でたんぱく質誤(39g)(正)39g、脂質誤(19g)(正)19.5g、炭水化物誤(48g)(正)48.2gとなりまして、お詫びして訂正します。

市民公開講座「腎臓について考えるフォーラム」
 尿検査異常から腎不全治療まで
 4月8日(土)午後2時~4時30分、三鷹産業プラザで、講師は杏林大学医学部付属病院腎臓内科教授の山田明さん、福岡利仁さん、大塚貴子さん、腎・透析センター看護士の田中和子さん、栄養相談室栄養士の柴田公子さん。当日、直接会場へ。先着220人。
 ↓同病院腎・透析センター ☎47 5511(午前10時~午後4時)

高齢者無料IT講習会
 対象は55歳以上のパソコン初心者または未経験の方。パソコンとメールの基礎を学びます。
 4月3日(月)・6日(木)、4月17日(月)・20日(木)、いずれも午前9時30分~午後0時30分、三鷹産業プラザで。三鷹いきいきプラス事務局(火・木曜日午前10時~午後4時受付) ☎70 5753、☎70 5754へ申し込む。ファクスの方は氏名・住所・電話・年齢を記入。先着12人。「三鷹いきいきプラス」は高齢者がさまざまな社会活動に参加できるよう支援したり、高齢者相互の交流の場を提供する事業です。受講後はこの事業の会員となつていただきます。入会金、会費は無料です。

シルバー人材センターのパソコン教室ワード初級
 対象は市内在住の中高年の方。文字入力から絵入りはがきの作成まで。
 4月3日、5月8日の毎月曜日 午後1時~3時、午後3時30分~5時30分(いずれも全6回)、同センターで。受講料1万円(テキスト代を含む)。は同一内容です。

3月24日(金)(必着)までに往復はがきに希望時間(か)・住所・氏名・電話番号を記入し、〒181 0000 4新川6 35 シルバー人材センターパソコン班へ申し込む。定員各10人(申込多数の場合は抽選)。結果は3月27日(月)に発送します。
 ↓同センター ☎48 6721

こもればい ぽつと・サイクル・ハンドベルを奏でましょう!
 NPO法人こもればい主催。対象はおおむね65歳以上の方。心安らぐ響きを一緒に。
 4月13日、27日の木曜日午前10時~正午(全3回)、スペースS(下連雀二丁目)で。参加費1千500円。講師はピアノグループアマリリス主宰の平松厚子さん。
 3月22日(水)午前9時から、こもればい事務局 ☎42 4469へ申し込む。先着15人。
 ↓高齢者支援室 ☎内線2624

総合保健センター ☎463254

三鷹市では、2003年度まで乳がん検診は医師が触診のみを行う従来の方式を続けてきましたが、この勧告を受けて、2004年度より超音波断層撮影(エコー)とマンモグラフィを受診者に選択していただく、画像診断併用

健康コラム



早期乳がんを画像診断併用の検診で見つける

あらゆるがんの中で、乳がんは壮年期の女性が最もかかりやすい病気となりました。欧米においてはかなり以前から乳がんがトップを占めていましたが、日本ではあまり多い病気ではありませんでした。ところがこの30年の間にじりじりと罹患率(乳がんにかかった人の割合)が上昇し、1996年には胃がんを抜いてトップに躍り出たままです。都道府県別にがんの死亡率を比較してみると、東京都は全国ワースト1の乳がん死亡率です。その要因は明らかではありませんが、食生活の欧米化やライフスタイルの変化と関係が深いことは容易に想像できます。事実、都市部が高く、地方が低い傾向にあ

ります。この現実を受け止め、少しでも乳がんの死亡率を減らすためには、早期発見、早期治療を推進していくほかはありませぬ。厚生労働省は2000年に、50歳以上に対する2年に1度のマンモグラフィ(X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」として、導入を勧奨する指針を発表しました。

三鷹市では、2003年度まで乳がん検診は医師が触診のみを行う従来の方式を続けてきましたが、この勧告を受けて、2004年度より超音波断層撮影(エコー)とマンモグラフィを受診者に選択していただく、画像診断併用

の乳がん検診を始めました。その結果、乳がんの発見率は飛躍的に向上し、中には触診では発見できない早期の乳がんの方も半数程度含まれるようになっていきました。超音波断層撮影(エコー)は超音波を皮膚面から当ててその反射を画像化し、乳房内の病変を見つかる方法で、乳腺の張っている比較的若い世代に向いています。体に害がないため、妊娠時にも不安なく行うことができます。一方のマンモグラフィは、専用の装置で2枚の板の間に乳房を挟み、レントゲンを当てて撮影する方法で、乳房が脂肪に置き換わりつつある閉経後の方に於いて、病変が見つかりやすい特徴があります。放射線をわずかに浴びますが、人が屋外で浴びる自然放射線の年間総量よりも少ないため、検診によるメリットが勝るといえます。

乳がんは検診を受けることも重要ですが、何よりも普段の自己検診が早期発見につながるきっかけとなります。月に一度、生理が終わって1週間ぐらいたつたところ、入浴時にせつけんをつけてまんべんなく乳房を触ってみてください。指の先ではなく、指の腹でなでるように探します。コロンとしたしこりのようなものを触つたなら、まずはかかりつけの医師に相談して、専門医を紹介してもらうことをお勧めします。
 三鷹市医師会 ☎47 2155



「みたか再発見の旅」

三鷹のまちを舞台に平成7年から開催されている「まちづくりフォトコンテスト」の10年間の入賞作品から選んだ55点にエッセーを添えたブック「みたか再発見の旅」(文庫本サイズ)ができました。市内書店(一部を除く)インターネットショッピングモール「みたかモール」<http://www.mall.mitaka.ne.jp/>、芸術文化センターほかで販売中。定価840円(消費税込み)。

「広報みたか」2月19日発行号でご案内した定価は誤りです。お詫びして訂正します。

⇒(株)まちづくり三鷹 ☎409669



FC東京ホームゲームにシニアをご招待

FC東京は、味の素スタジアムで行う名古屋グランパスエイト戦で「シニアDay」を開催します。すてきな賞品が当たる抽選会など、シニアの方にお楽しみいただけるイベントです。対象は55歳以上の方と同伴者(年齢不問)のペア。
 ▶4月29日(祝)午後7時から、味の素スタジアムで。
 ▶4月2日(日)(必着)までに、往復はがきに55歳以上の氏名・住所・電話番号を記入し「〒135-0003江東区猿江2-15-10 FC東京『シニアDay観戦ご招待三鷹』係」へ申し込む。定員25組(申込多数の場合は抽選)。申し込みは1人1通のみ。チケットは当日、会場で本人(年齢確認のできるものを持参)にお渡しします。
 ⇒FC東京 ☎03-3635-8985(月~金曜日午前10時~午後5時)

樋口恵子さん講演会

人生100年すべての世代(人)に居場所と出番

(社)三鷹市シルバー人材センター、三鷹いきいきプラス主催。
 団塊の世代の方がいよいよ地域に戻ってくる時代となりました。地域貢献、介護問題などさまざまな問題はありますが、おのおのが時間と体力に合わせて、地域で生き生きと過ごすためのヒントをお話します。
 ▶3月30日(木)午後3時~4時30分、三鷹市公会堂で。
 ▶当日、直接会場へ。
 ⇒同センター ☎48 6721



樋口恵子さんプロフィール
 評論家。東京家政大学名誉教授。NPO法人「高齢社会をよくする女性の会」理事長。介護、女性問題などの著書多数。