

健康コラム

糖尿病

最近、糖尿病に陥る患者さんの数が大変増えてきました。最近のデータでは糖尿病の方は700〜800万人、糖尿病予備軍の方も同じく700〜800万人くらいいると推定されています。それにより糖尿病によつて引き起こされる合併症のうち、糖尿病性腎症は人工透析となつた患者さんの原因の第一位、糖尿病性網膜症は大人になつてからの失明原因の第一位となつています。また、糖尿病は動脈硬化を引き起こす重大な原因の一つで、正常の方に比べて心筋梗塞になる可能性は糖尿病予備軍で既に1.5倍、糖尿病では2倍以上となります。一度心筋梗塞になつた患者さんは二度とそれが起きない

よつて日常の治療に細心の注意を払うのですが、この2倍という数字は糖尿病に關係の無い患者さんが一度心筋梗塞になつた場合、もう一度心筋梗塞を起こす確率と同じです。合併症と併せていかに糖尿病が問題のある病気であるかが分かります。このよつて糖尿病の患者さんが増えた理由は、欧米化した食生活や車の普及による運動不足は言うまでもありませんが、近年、遺伝的に日本人自身が糖尿病になりやすい民族であることが分かってきました。しかし、糖尿病および予備軍の患者さんのうち、医療機関で管理をされている方はまだまだ少ないことも分かっており、この

よつな方が、ある日心筋梗塞を発症したり、発見された時は既に進行した腎症、網膜症や糖尿病性壊疽(そ)のことが少なくありません。そこで昨年から糖尿病に対して国をあげて啓発活動をするに決定し、その一貫として北多摩南部地区でも保健所、各地区医師会、歯科医師会、薬剤師会、栄養士会、基幹病院を中心として検討がされてきています。今回この地区の住民の方を対象にして、糖尿病に関する講演会「糖尿病予防フェスタ」が3月3日(土)にJR武蔵野駅北口の武蔵野スイングホール11階レインボウホールで開催されます。予約ではなく先

の医療費控除と、65歳以上で障害者手帳などがない方で障害者控除または特別障害者控除をする方を対象に、証明書発行します。おむつにかかる費用の医療費控除 初めに控除を受ける人はおむつ代の領収書と医師の証明書が必要で、次の条件に該当する方は、市が発行する「確認書」で医師の証明書の代用ができるようになりました。対象者 すべてに該当する方。おむつ代の医療費控除を受けるのが2年目以降、要介護認定の通知をすでに受けている、要介護認定時の主治医意見書の記入日が平成18年中(有効期限が13カ月以上のものは前年)で寝たきりや尿失禁の可能性が確認できる方。障害者・特別障害者控除 障害者手帳などがない方でも控除を受けられる認定書を発行します。対象者 平成18年12月31日現在、市内在住で65歳以上の寝たきりなどの状態にある、次のどちらかに該当する方。要介護認定の通知を受けて

糖尿病予防フェスタ

▷3月3日(土)午後1時〜5時、武蔵野スイングホール11階レインボウホール(武蔵野市境2-14-1)で。予防関係グッズの配布もあります。講師は、辻野元祥さん、江川正雄さん、小池日登美さん。▶当日、直接会場へ。☎多摩府中保健所 ☎042-362-2334・武蔵野赤十字病院医療連携センター ☎32-3111

ご利用ください。健康栄養相談 対象は市の基本健康診査などの結果が基準値より高めの方。「肥満」「高血圧」「高脂血症」「糖尿病」など、生活習慣を見直すことが必要と分かっていても「どうしたらいいのかわからない」ということはありませんか? 内容 健康相談、栄養相談、測定(身長・体重・体脂肪率・血圧) 必要に応じて食事診断を行います。持ち物 健康手帳・基本健康診査の結果、または最新の検査結果。医師の指示書のある方はお持ちください。 2月20日、3月6日・20日の火曜日、いずれも 午後1時〜2時、午後1時30分〜



2時30分、午後2時〜3時 総合保健センターで。事前に同センター ☎46 3254へ申し込む(完全予約制・先着順)。 北野八ヒネスセンターのメークアップ講座 対象は在勤・在学を含む市民で、身体障害者手帳または愛の手帳をお持ちの方。資生堂ビューティースタッフによる簡単なメークアップの指導とアドバイス。 3月20日(火)午前10時〜正午、同センターで。 2月19日(月)・28日(水)の午前8時30分〜午後5時に同センターへ直接または電話で申し込む。定員20人。個別の介助はありません。 同センター(北野1-9-29) ☎48 6331

自立支援医療受給者証(精神通院)の更新手続きはお早め! 自立支援医療制度(精神通院)の有効期間は、原則1年間です。受給者証の有効期間を確認のうえ、お早めに更新してください。更新手続きは、

障害者自立支援法の軽減措置が変わります。現在、障害者自立支援法では、世帯の収入状況に応じて4区分の月額負担上限額が設定されていますが、平成19年4月1日(日)から、通所・居宅サービスを利用している方で一定の要件を満たす方については、各所得区分の月額負担上限額が4分の1に軽減されます。軽減措置の対象となる方には、個別に通知を送付いたしますので、必要書類を添付し返送してください。対象 市民税非課税世帯の方・市民税課税世帯所得割の世帯員額が10万円未満で、軽減の要件、預貯金などの資産が、単身の場合50万円

以下、家族と同居の場合1千万円以下。 ↓地域福祉課 ☎内線2656 障がい者図書が困難な方向への図書サービス 三鷹図書館本館では読書が困難な視覚障がい者、肢体不自由者などの市民の方へ、朗読などのサービスを行っています。利用するには事前に登録が必要です。 対面朗読サービス 利用者の希望する図書・新聞・お手持ちの資料を、図書館の対面朗読室などで、音訳者がお読みします。事前に本館へご連絡ください。 録音テープ図書の貸し出し 一度に3冊分まで1カ月間貸出をします。目の不自由な方へは無料で郵送します。ご希望の資料を個人テープとして作成。テープは利用者負担です。 新聞・図書案内テープの定期的な貸し出し ↓同館 ☎43 9151

医療費控除・障害者控除の証明書を発行します。市では、おむつに係る費用

介護保険認定調査員(市嘱託員)を募集 職務内容 被保険者の自宅や病院・施設への訪問による認定調査。 募集人数 2人 応募資格 介護支援専門員(ケアマネージャー)、保健師、看護師、理学療法士、作業療法士、社会福祉士、介護福祉士のいずれかの資格を持つ方。 任用期間 4月1日(月)〜平成20年3月31日(更新する場合あり) 勤務日・時間 月々金曜日のうち4日間、午前8時30分〜午後5時(実働30時間) 定期的に土曜日を含む変更勤務があります。 報酬 月額19万7千500円、月額2万円以内で交通費支給。各種社会保険の適用あり。 2月26日(月)(必着)までに

有効期間の3カ月前から受け付けています。 必要書類 申請書、自立支援医療用診断書、市役所窓口で配布) 受給者証、保険証等の世帯の範囲が確認できる書類、課税証明書等の収入状況が確認できる書類。くわしくは地域福祉課(市役所1階 番窓口) ☎内線2617へ。

障がい者図書が困難な方向への図書サービス 三鷹図書館本館では読書が困難な視覚障がい者、肢体不自由者などの市民の方へ、朗読などのサービスを行っています。利用するには事前に登録が必要です。 対面朗読サービス 利用者の希望する図書・新聞・お手持ちの資料を、図書館の対面朗読室などで、音訳者がお読みします。事前に本館へご連絡ください。 録音テープ図書の貸し出し 一度に3冊分まで1カ月間貸出をします。目の不自由な方へは無料で郵送します。ご希望の資料を個人テープとして作成。テープは利用者負担です。 新聞・図書案内テープの定期的な貸し出し ↓同館 ☎43 9151

介護保険認定調査員(市嘱託員)を募集 職務内容 被保険者の自宅や病院・施設への訪問による認定調査。 募集人数 2人 応募資格 介護支援専門員(ケアマネージャー)、保健師、看護師、理学療法士、作業療法士、社会福祉士、介護福祉士のいずれかの資格を持つ方。 任用期間 4月1日(月)〜平成20年3月31日(更新する場合あり) 勤務日・時間 月々金曜日のうち4日間、午前8時30分〜午後5時(実働30時間) 定期的に土曜日を含む変更勤務があります。 報酬 月額19万7千500円、月額2万円以内で交通費支給。各種社会保険の適用あり。 2月26日(月)(必着)までに

介護保険認定調査員(市嘱託員)を募集 職務内容 被保険者の自宅や病院・施設への訪問による認定調査。 募集人数 2人 応募資格 介護支援専門員(ケアマネージャー)、保健師、看護師、理学療法士、作業療法士、社会福祉士、介護福祉士のいずれかの資格を持つ方。 任用期間 4月1日(月)〜平成20年3月31日(更新する場合あり) 勤務日・時間 月々金曜日のうち4日間、午前8時30分〜午後5時(実働30時間) 定期的に土曜日を含む変更勤務があります。 報酬 月額19万7千500円、月額2万円以内で交通費支給。各種社会保険の適用あり。 2月26日(月)(必着)までに

介護保険認定調査員(市嘱託員)を募集 職務内容 被保険者の自宅や病院・施設への訪問による認定調査。 募集人数 2人 応募資格 介護支援専門員(ケアマネージャー)、保健師、看護師、理学療法士、作業療法士、社会福祉士、介護福祉士のいずれかの資格を持つ方。 任用期間 4月1日(月)〜平成20年3月31日(更新する場合あり) 勤務日・時間 月々金曜日のうち4日間、午前8時30分〜午後5時(実働30時間) 定期的に土曜日を含む変更勤務があります。 報酬 月額19万7千500円、月額2万円以内で交通費支給。各種社会保険の適用あり。 2月26日(月)(必着)までに

高齢者支援室へ申し込む。2月28日(水)〜3月5日(月)に面接試験を実施します。くわしくは募集要項をご覧ください。 募集要項の請求は返信用封筒(80円切手を貼付)を同封し「〒181-8555三鷹市役所高齢者支援室介護認定係」へ、市のホームページからダウンロードもできます。 ↓同室 ☎内線2682

精神保健福祉講座「ストレス社会と心の病気」 ストレス社会といわれる現代社会で急増している「心の病気」について理解を深め、家族や地域のかかり方を考えます。 3月7日(水)午後2時〜4時、総合保健センターで。講師は小川クリニック院長の小川雅美さん。 2月19日(月)から直接または電話で同センター ☎46 3254へ申し込む。

三鷹市精神保健福祉相談 専門医による心の健康相談 3月1日(水)午後1時30分〜3時、総合保健センターで。事前に同センター ☎46 3254へ申し込む。

三鷹市医師会の膠原病・難病検診・療養相談 対象は、膠原病や原因不明の発熱、全身のたるみ、関節の痛みや腫れなどでお悩みの方。 3月3日(土)午後1時30分〜4時、総合保健センターで。2月21日(水)までに武蔵野三鷹地域センター ☎54 2209へ申し込む。

三鷹市医師会の膠原病・難病検診・療養相談 対象は、膠原病や原因不明の発熱、全身のたるみ、関節の痛みや腫れなどでお悩みの方。 3月3日(土)午後1時30分〜4時、総合保健センターで。2月21日(水)までに武蔵野三鷹地域センター ☎54 2209へ申し込む。

三鷹市医師会の膠原病・難病検診・療養相談 対象は、膠原病や原因不明の発熱、全身のたるみ、関節の痛みや腫れなどでお悩みの方。 3月3日(土)午後1時30分〜4時、総合保健センターで。2月21日(水)までに武蔵野三鷹地域センター ☎54 2209へ申し込む。

三鷹市医師会の膠原病・難病検診・療養相談 対象は、膠原病や原因不明の発熱、全身のたるみ、関節の痛みや腫れなどでお悩みの方。 3月3日(土)午後1時30分〜4時、総合保健センターで。2月21日(水)までに武蔵野三鷹地域センター ☎54 2209へ申し込む。

相談日以外でも、保健師が相談に応じています(要予約)。 三鷹市社会福祉協議会主催、市・三鷹消防署・三鷹市自主防災組織連合会・ABCレスキュー・災害救援ボランティア推進委員会協力。対象は在勤・在学を含む市民で、全日程に参加できる方。 3月3・10・17日の毎週土曜日午後2時〜5時、みたか水ランニングセンターで。資料代500円。社会福祉協議会会員は300円。 住所氏名・電話番号・メールアドレスをEメールでアドレス参加しているボランティア活動の内容、講座に期待することを記入し同センター ☎76 1273 info@mitakavc.netへ申し込む。先着25人地域でボランティア活動をしている方を優先します。 ↓同センター ☎76 1271

相談日以外でも、保健師が相談に応じています(要予約)。 三鷹市社会福祉協議会主催、市・三鷹消防署・三鷹市自主防災組織連合会・ABCレスキュー・災害救援ボランティア推進委員会協力。対象は在勤・在学を含む市民で、全日程に参加できる方。 3月3・10・17日の毎週土曜日午後2時〜5時、みたか水ランニングセンターで。資料代500円。社会福祉協議会会員は300円。 住所氏名・電話番号・メールアドレスをEメールでアドレス参加しているボランティア活動の内容、講座に期待することを記入し同センター ☎76 1273 info@mitakavc.netへ申し込む。先着25人地域でボランティア活動をしている方を優先します。 ↓同センター ☎76 1271

相談日以外でも、保健師が相談に応じています(要予約)。 三鷹市社会福祉協議会主催、市・三鷹消防署・三鷹市自主防災組織連合会・ABCレスキュー・災害救援ボランティア推進委員会協力。対象は在勤・在学を含む市民で、全日程に参加できる方。 3月3・10・17日の毎週土曜日午後2時〜5時、みたか水ランニングセンターで。資料代500円。社会福祉協議会会員は300円。 住所氏名・電話番号・メールアドレスをEメールでアドレス参加しているボランティア活動の内容、講座に期待することを記入し同センター ☎76 1273 info@mitakavc.netへ申し込む。先着25人地域でボランティア活動をしている方を優先します。 ↓同センター ☎76 1271

相談日以外でも、保健師が相談に応じています(要予約)。 三鷹市社会福祉協議会主催、市・三鷹消防署・三鷹市自主防災組織連合会・ABCレスキュー・災害救援ボランティア推進委員会協力。対象は在勤・在学を含む市民で、全日程に参加できる方。 3月3・10・17日の毎週土曜日午後2時〜5時、みたか水ランニングセンターで。資料代500円。社会福祉協議会会員は300円。 住所氏名・電話番号・メールアドレスをEメールでアドレス参加しているボランティア活動の内容、講座に期待することを記入し同センター ☎76 1273 info@mitakavc.netへ申し込む。先着25人地域でボランティア活動をしている方を優先します。 ↓同センター ☎76 1271

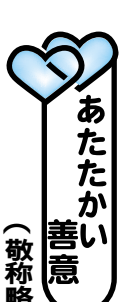
相談日以外でも、保健師が相談に応じています(要予約)。 三鷹市社会福祉協議会主催、市・三鷹消防署・三鷹市自主防災組織連合会・ABCレスキュー・災害救援ボランティア推進委員会協力。対象は在勤・在学を含む市民で、全日程に参加できる方。 3月3・10・17日の毎週土曜日午後2時〜5時、みたか水ランニングセンターで。資料代500円。社会福祉協議会会員は300円。 住所氏名・電話番号・メールアドレスをEメールでアドレス参加しているボランティア活動の内容、講座に期待することを記入し同センター ☎76 1273 info@mitakavc.netへ申し込む。先着25人地域でボランティア活動をしている方を優先します。 ↓同センター ☎76 1271

相談日以外でも、保健師が相談に応じています(要予約)。 三鷹市社会福祉協議会主催、市・三鷹消防署・三鷹市自主防災組織連合会・ABCレスキュー・災害救援ボランティア推進委員会協力。対象は在勤・在学を含む市民で、全日程に参加できる方。 3月3・10・17日の毎週土曜日午後2時〜5時、みたか水ランニングセンターで。資料代500円。社会福祉協議会会員は300円。 住所氏名・電話番号・メールアドレスをEメールでアドレス参加しているボランティア活動の内容、講座に期待することを記入し同センター ☎76 1273 info@mitakavc.netへ申し込む。先着25人地域でボランティア活動をしている方を優先します。 ↓同センター ☎76 1271

相談日以外でも、保健師が相談に応じています(要予約)。 三鷹市社会福祉協議会主催、市・三鷹消防署・三鷹市自主防災組織連合会・ABCレスキュー・災害救援ボランティア推進委員会協力。対象は在勤・在学を含む市民で、全日程に参加できる方。 3月3・10・17日の毎週土曜日午後2時〜5時、みたか水ランニングセンターで。資料代500円。社会福祉協議会会員は300円。 住所氏名・電話番号・メールアドレスをEメールでアドレス参加しているボランティア活動の内容、講座に期待することを記入し同センター ☎76 1273 info@mitakavc.netへ申し込む。先着25人地域でボランティア活動をしている方を優先します。 ↓同センター ☎76 1271

多摩府中 保健所

思春期相談 3月2日(金)午前9時30分〜正午、アルコール相談 3月12日(月)午後2時〜4時、精神保健医療相談 3月20日(火)午後2時〜4時



市への寄付 指定寄付 三鷹市の福祉のために 万円 ボスコ・ワールド杏林 大学病院内