# 無料で実施 健康チェック をご利用ください

## 検診・健康診査を受けましょう

### 結核検診を受けましょう

対象は16～39歳の市民。検査は胸部レントゲン間接撮影で行います。

▽6月22日㈮・23日㈯午前9時30分～11時30分、総合保健センターで。お持ちの方は市民健康手帳を持参。着脱しやすい服装で。金属・貝ボタン・柄のあるTシャツでは撮影できません。

▼当日、直接会場へ。

⇨同センター☎46－3254

### 7～9月生まれの方の訪問歯科健康診断

7～9月生まれの方の訪問歯科健康診査の申し込みを受け付けています。

◆受診期間　7月2日㈪～9月29日㈯まで

◆対象　通院による成人歯科健康診査を受けることが困難な40歳以上の在宅で寝たきりなどの状態にある方と、主たる介護家族の方。

歯科医師の訪問による歯科健康診査を受けることができます。

▼6月18日㈪～9月14日㈮に総合保健センター☎46－3254へ申し込む。

⇨健康推進課☎内線2690

### 7～9月生まれの方の基本健康診査の申し込みを受付中

◆種類　①一般健康診査＝41歳以上の市民、②特別精密健康診査＝40・50・60歳の市民、③若年健康診査＝16～39歳の市民、④成人歯科健康診査＝41歳以上の市民。

◆受診期間　7月2日㈪～9月29日㈯

▼6月18日㈪～9月14日㈮に総合保健センター☎46－3254へ申し込む。電子申請サービスHPhttp://www.e-tokyo.lg.jp/からも申し込み可。

※①は41歳以上で三鷹市国民健康保険に加入している方、平成19年度中に40・45・50・55・60歳になる方、65歳以上の方には受診票を送付します。

※②は対象者全員に受診票を送付します。

※④は45・55・65歳の方には成人歯科検診、40・50・60・70歳の方には歯周疾患検診の受診票を送付します。

⇨同センター☎46－3254

## 多摩府中保健所 ☎042-362-2334

### 母子保健講演会「子どものことばの発達と障がい」

対象はダウン症や口唇口蓋裂などの障がいにより、ことばの発達に心配のあるお子さん（おおむね小学生くらいまで）のご家族、関係者。

▽6月25日㈪午前10時～正午、多摩府中保健所で。講師は言語聴覚士で子どもの発達支援を考えるSTの会代表の中川信子さん。

▼事前に同保健所へ申し込む。先着80人。

### 専門医と保健師による個別相談

▽①アルコール相談＝7月9日㈪午後2時～4時、②精神保健医療相談＝7月17・24日の火曜日午後2時～4時、③思春期相談＝7月27日㈮午前9時30分～正午。

▼事前に同保健所へ申し込む。相談場所は武蔵野三鷹地域センター（旧三鷹武蔵野保健所）または総合保健センター。申し込みの際は必ず場所をご確認ください。

※相談日以外でも、保健師が相談に応じています（要予約）。

### 児童手当・児童育成手当を振り込みました

2～5月分の児童手当、児童育成（障害）手当を振り込みました。入金の確認ができない方は、子育て支援室☎内線2677へお問い合わせください。

### 現況届を忘れずに！児童手当・児童育成手当・乳幼児医療証助成

現況届は、引き続き手当の支給や医療証の交付を受ける要件があるかどうかを確認するためのものです。

この届出がないと資格があっても継続できませんので、ご注意ください。

※届出用紙は順次発送中です。

▼6月18日㈪～22日㈮（必着）に「〒181－8555三鷹市役所子育て支援室」へ送付する。

くわしくは同室☎内線2677

### 私立幼稚園への通園に補助金を交付します

対象は私立幼稚園など（保育園は除く）に通園し、市の住民基本台帳、外国人登録原票に記載されているお子さんの保護者。

◆補助内容　①入園料補助金＝園児1人につき3万8千円、②保育料補助金＝月額4千700円～1万900円（所得により異なります）。

※このほか一定の所得基準以下の方は「就園奨励費補助金」も同時に申請できます。

▼市内各園または学務課（教育センター1階）、市政窓口にある所定の用紙で申し込む。

⇨同課☎内線3233

### 乳幼児健康相談

対象は4歳未満の乳幼児とその保護者。会場はいずれも総合保健センター。

◆相談　保健相談、助産師相談、栄養相談、歯科相談。

▽6月19日㈫午前9時～10時受付、7月4日㈬午後1時15分～2時15分受付。

◆計測

▽6月19日㈫午前9時～10時30分受付。

▼直接会場へ。母子手帳（歯科相談の方は歯ブラシも）をお持ちください。

⇨同センター☎46－3254

### 第54回市民文化祭芸能部門参加者募集

市民文化祭芸能部門への参加者を募集します。

◆募集種目・開催日

洋舞＝10月21日㈰、ポピュラーミュージック＝10月27日㈯、吟詠・室内楽＝10月28日㈰、合唱＝11月3日㈷、民謡＝11月4日㈰、邦楽＝11月11日㈰、大正琴＝11月17日㈯、謡曲・日本舞踊＝11月18日㈰、歌謡＝11月23日㈷、現代日本舞踊・吹奏楽＝11月25日㈰、はやし＝12月2日㈰。

▼7月1日㈰（消印有効）までに、住所・氏名・電話番号・種目を記入し「〒181－0013下連雀6－13－13三鷹市社会教育会館内　三鷹市芸術文化協会」へ直接またはがき（1人1枚）で申し込む（申込多数の場合は抽選）。7月末までに、主管団体より連絡します。

⇨芸術文化協会☎49－2521

### 教科書展示会を開催

小・中学校で使用している教科書の見本を展示します。中学校用は平成18～21年度、小学校用は平成17～20年度使用の教科書の展示です（展示内容は昨年度と同じ）。

▽7月4日㈬まで（土・日曜日を除く）の午前9時～午後5時、教育センター2階第二中研修室で。

▼直接会場へ。

⇨総務課☎内線3251

### 「みんなのみたか」総会を開催

シニア世代の知識や経験を活かして活動する会「みんなのみたか」の総会を行います。

▽6月23日㈯午後4時から、商工会館で。

▼当日、直接会場へ。

◆新規会員募集をしています。

⇨生涯学習課☎内線3316

## 健康コラム

# 骨粗鬆症

骨粗鬆症の定義は、「骨強度の低下を特徴とし骨折のリスクが増大しやすくなる骨格疾患」と改められました。昨年度三鷹市の骨粗鬆症健診結果は、40歳代では62人受診して、経過観察や要精密検査の方は0人、50歳代では102人受診して、経過観察が25人、要精密検査が15人、60歳代以上では187人受診して、経過観察と要精密の合計が150人となり、この結果からも60歳代以上の大部分が、骨粗鬆症かその疑いであることが分かります。

骨粗鬆症の分類は、閉経後や高齢者にみられる原発性（退行性）のものと、他に基礎疾患のある続発性（二次性）のものに分けられていましたが、最近では閉経後と退行性を合わせて「閉経後骨粗鬆症」として、男性の骨粗鬆症は別に扱うよう提唱されています。

続発性の骨粗鬆症は、原疾患を治療すると劇的に改善することもあり、一般的に病気により長期間または大量にステロイド剤を使用した後の、ステロイド性の場合が多いようです。これらの患者さんは、担当医やかかりつけの医師から既に、それなりの注意や指導や治療が行われておりますので、新たな骨粗鬆症の健診の必要性は少ないと考えられます。また、60歳代以上の方は骨粗鬆症になっている可能性が高く、健診を待つより先にかかりつけ医に相談して、必要な検査や治療を受けることをお勧めします。

日本人女性の平均的な閉経年齢は、だいたい50歳前後で、新しく提唱されている分類やこの検診結果からも、50歳前後から急に骨強度が低下して、今まで少ない骨強度で何とかやりくりしていた骨粗鬆症予備軍の方々が、どっと骨粗鬆症と診断されてしまうことが分かります。

そうならないためには、もともと骨強度の高い家系の遺伝子を引き継ぎ、若い時期から十分な栄養を取り運動をして、骨強度の管理を行わなければなりませんでしたが、いまさら都合良く生まれ変わることはできません。現時点では骨粗鬆症にならないことはできないかもしれませんが、早めに自分の骨密度を測定し、必要であれば最適な予防や治療を受けることは可能です。まずは骨粗鬆症健診を受けてください。

⇨三鷹市医師会☎47－2155

## 南浦小学校で田植え作業

市の食育モデル校で米作りに取り組んでいる南浦小で6月5日、5年生が田植えを行いました。同校のプール横に作られた本格的な田んぼに最初はおっかなびっくり足を入れていた子どもたちでしたが、「土の中は柔らかくて気持ちいい」（小針海沙莉さん）「苗は根元を持って植えたらうまくいった」（榊原光さん）と初めての田植えを楽しんだ様子でした。

⇨同校☎44－6385

## 三鷹市市政情報番組「みる・みる・三鷹」に新キャスターが登場！

武蔵野三鷹ケーブルテレビ（パークシティ）5chで放送している広報番組「みる・みる・三鷹」のキャスターが都合により交代します。

新しく番組を担当する平石彩子さんは、テレビ、ラジオなどでキャスター、リポーターなど多くの仕事をこなすアナウンサーです。

市政の動きやイベントを紹介する広報番組「みる・みる・三鷹」、これからもどうぞよろしくお願いします。

◆放映時間　毎日午前9時30分、午後0時30分、7時30分、9時30分（1日4回）、パークシティ5chで。

⇨広報係☎内線2133