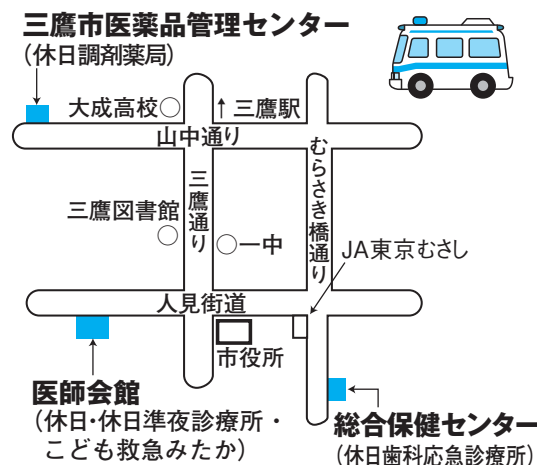


休日・夜間・緊急時の診療はこちらへ

休日や夜間など医療機関がお休みのときの急病に備え、急病者の初期治療と応急処置を行っています。受診の際は、必ず健康保険被保険者証をお持ちください。

- ①休日診療所(内科・小児科)
(日曜日、祝日、年末年始)
午前10時～11時45分、午後1時～4時30分
- ②休日準夜診療所(内科・小児科)
(日曜日、祝日、年末年始)
午後6時～9時30分
- ③小児初期救急平日準夜診療所(こども救急みたか)
(月～金曜日)
午後7時30分～10時30分(受付は10時まで)
- ①～③は**いずれも三鷹市医師会館(野崎1-7-23)**
☎24-8199
- ④休日歯科応急診療所(日曜日、祝日、年末年始)
三鷹市総合保健センター(新川6-35-28)

- ☎46-3234
午前10時～11時45分、午後1時～4時
- ⑤休日調剤薬局(日曜日、祝日、年末年始)
三鷹市医薬品管理センター(上連雀7-4-8)
☎49-7766
午前10時～午後4時30分、午後6時～9時30分
- ⑥医療機関案内(24時間)
三鷹消防署 ☎47-0119
東京消防庁救急相談センター
☎03-3212-2323・☎042-521-2323
東京都保健医療情報センター(ひまわり)
☎03-5272-0303
HP <http://www.himawari.metro.tokyo.jp/>



健康管理に市の健診の活用を!

社会保険などの加入者対象の市独自健診

下記に該当する方は、各医療保険者が実施する特定健診の検査項目に加え、市独自の項目(便潜血、貧血検査、尿酸、胸部X線など11項目)の健診も合わせて受診できます。

- 人 社会保険等の被扶養者・国保組合加入者で、各医療保険者が市内の医療機関と契約して「特定健診受診券」に「集合B」と記載されている方(社会保険の健診が市独自の項目も含む場合は、社会保険の健診が優先されます)
- 申 各医療保険者が発行する「特定健康診査受診券」の案内(予約方法など)に従い、実施医療機関へ
- 問 保険課☎46-3271(特定健診の実施方法は各医療保険者からの案内で確認または各医療保険者へ)

骨粗しょう症健診

1日目は問診と測定(身長・体重・握力・骨密度)、2日目は医師・保健師・栄養士などによる事後指導。

- 人 4月1日～平成22年3月31日の間に満40・45・50・55・60・65・70歳になる女性で、2日間とも参加できる方(骨粗しょう症で通院中、妊娠中の方を除く)、各コース90人
- 日 Cコース1日目=11月7日(土)午後2時～4時、2日目=11月21日(土)午後2時30分～4時30分、Dコース1日目=平成22年2月1日(月)午後1時～3時、2日目=2月15日(月)午後1時30分～3時30分
- 所 総合保健センター
- 申 Cコース=10月2日(金)・Dコース=12月25日(金)までに、はがきに「骨粗しょう症健診希望」と必要事項(7面参照)を記入し「〒181-0004新川6-35-28三鷹市総合保健センター」へ。窓口や電子申請(東京電子自治体共同運営サービス) [HP](http://www.e-tokyo.lg.jp/) <http://www.e-tokyo.lg.jp/>からも申し込みができます(申込多数の場合は抽選)
- 問 同センター☎46-3254

12・1・2・3月生まれの方の健康診査を受付中

受診期間 10月1日(木)～平成22年3月13日(土)

受診期限の直前は混雑が予想されますので、早めに受診してください。

- 人 ①若年健康診査=16～39歳の市民、②成人歯科健康診査=41歳以上の市民、③歯周疾患検診=40・50・60・70歳の市民
- ※①の対象者のうち、三鷹市国民健康保険に加入している方で30・35歳の方、②の対象者のうち、45・55・65歳の方、③の対象者には、市から受診票を送付しますので申し込みは不要です。②・③の希望者で訪問が必要な方は申込時にお知らせください。
- 申 問 平成22年3月1日(月)までに総合保健センター☎46-3254へ。電子申請(東京電子自治体共同運営サービス) [HP](http://www.e-tokyo.lg.jp/) <http://www.e-tokyo.lg.jp/>からも申し込みができます

「脱メタボ」をお手伝い!

特定保健指導のお知らせ

三鷹市国民健康保険に加入している方(8～11月生まれ)の特定健康診査が8月から始まりました。特定健康診査の結果から、生活習慣病の発症リスクが高く、生活習慣を改善することで予防効果が期待できる方に対して生活習慣を見直すサポートを行うのが「特定保健指導」です。

問 保険課☎内線2694

どんな指導を受けられるのですか?

健診結果を受け取った後に、本人の同意のもとで医師と生活習慣を振り返り、食事や運動などの行動目標を設定。

本人の取り組むことのできる範囲で、行動目標の達成に向けて行動計画を作成。目標達成へのサポートを行います。

※自己負担はありません。

リスクの程度に応じて2種類のサポートを用意

特定健診の結果、追加リスク(下記参照)の該当する数で「動機付け支援」か「積極的支援」に分かれます。

※服薬中の方は対象外。65～74歳の方は「動機付け支援」のみ。

動機付け支援

メタボリックシンドロームによる生活習慣病のリスクが始まっている方に、原則1回の支援を行います。

積極的支援

メタボリックシンドロームによる生活習慣病のリスクが重なっている方に、継続的に6カ月の間に集団指導のグループ支援やはがきでの通知などを行います。

6カ月後に本人はがきで報告。

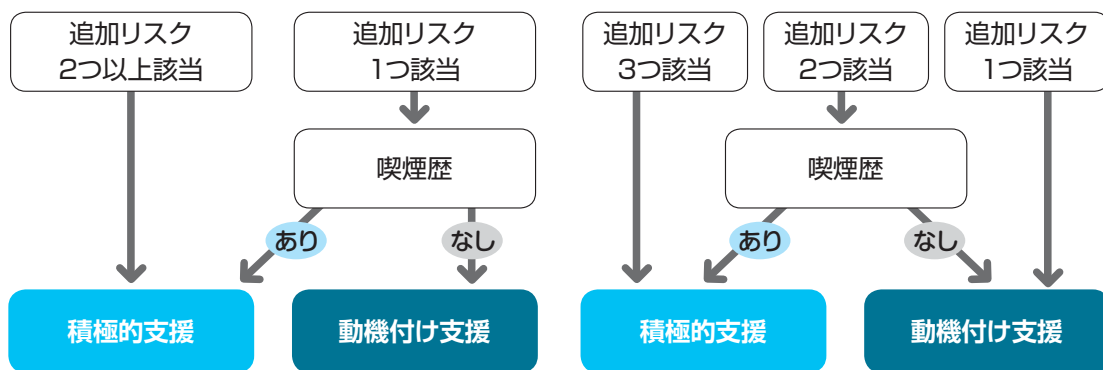
追加リスク

- ・血糖(空腹時血糖100mg/dl以上、またはヘモグロビンA1c(HbA1c)>5.2%以上)
- ・脂質(中性脂肪150mg/dl以上、またはHDL<善玉>コレステロール40mg/dl未満)
- ・血圧(収縮期130mmHg以上、または拡張期85mmHg以上)

腹囲が男性85cm以上、女性90cm以上の人

腹囲に関係なくBMI(※)25以上の人

(※)BMI:体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)



結核検診を受けましょう!

胸部X線(間接撮影)検査で結核の早期発見を。

- 人 16歳以上の市民100人
- ※ただし、40～74歳の国民健康保険加入の方(特定健診対象者)と75歳以上の方(後期高齢者健診対象者)は、健診で胸部レントゲン検査を行うので除きます。
- 日 10月3日(土)午前9時30分～11時30分(受付は11時20分まで)
- 所 総合保健センター 物 健康保険証、お持ちの方は市民健康手帳
- 申 当日会場へ(先着制)
- ※服装は金属・ボタンなどが無いTシャツなど着脱しやすいもの。
- ※結果は後日郵送します。
- 問 総合保健センター☎46-3254

長引くせきは赤信号!
結核は決して過去の病気ではありません!

