

## 女性特有のがん検診無料 クーポン券を配布します



5月末に対象年齢の方に「子宮頸がん検診または乳がん検診の無料クーポン券」と「女性特有のがん検診手帳」を郵送します。

クーポン券が届いていない方、転入された方のうち前住所でクーポン券での受診をしていない方は、総合保健センター☎46-3254へお問い合わせください。

◆対象者 4月1日現在、下記の年齢の女性の市民

◇子宮頸がん検診 満20・25・30・35・40歳

◇乳がん検診 満40・45・50・55・60歳

◆受診期間

◇子宮頸がん検診 7月20日(火)～平成23年1月31日(月)

◇乳がん検診 6月1日(火)～平成23年1月31日(月)

## 骨粗しょう症健診

### Aコース

今年度中に、満40・45・50・55・60・65・70歳の誕生日を迎える女性の市民で2日とも参加できる方90人(申込多数の場合は抽選)

※骨粗しょう症で通院中、妊娠中の方を除く。

①6月28日(月)午後1時～3時=問診・身長・体重・握力・骨密度測定(DXA〈デキサ〉法=腕のX線検査)、②7月6日(火)午後1時30分～3時30分=測定結果と医師、保健師、管理栄養士、歯科衛生士による事後指導

所 総合保健センター

申 5月28日(金)(消印有効)までに、はがきに「骨粗しょう症健診(Aコース)希望」、生年月日、必要事項(11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。窓口や電子申請サービスHP <https://www.e-tetsuzuki99.com/tokyo/>での申し込みも可能です。

※同内容で日程の異なるB～Dコースも実施します。くわしくは今後の「広報みたか」や市のホームページでお知らせします。

問 同センター☎46-3254



今年度、3歳になるお子さんに日本脳炎予防接種第1期(2回)の予診票を送ります

日本脳炎の予防接種は、平成21年6月に新たなワクチンとして「乾燥細胞培養日本脳炎ワクチン」が国で認可され、第1期接種対象年齢(3～7歳6カ月未満)のうち希望者のみに実施されています。このたび市では、今年度3歳になるお子さんを対象に日本脳炎予防接種第1期(2回)の予診票を郵送します。予診票を受け取ったら、お子さんの体調の良いときに早めに医療機関で接種を受けましょう。なお、第2期接種対象年齢(9～13歳未満)については厚生労働省で検討中です。今後、くわしい内容が決まり次第「広報みたか」のホームページなどでお知らせします。

問 総合保健センター☎46-3254

※予診票はお子さんの誕生月の月末に郵送します(4月生まれのお子さんは5月下旬に郵送)。

※杉並区、調布市、武蔵野市、世田谷区の協力医療機関でも接種が受けられます。

特定疾患(難病)手当の額などを改定しました

三鷹市中心身障がい者福祉手当条例の一部を改正しました(4月1日から)

◆特定疾患(難病)手当の額を11,000円から10,000円に改定しました。

◆特定疾患(難病)手当に、一般障がい手当との併給制限を設けました。

三鷹市中心身障がい者福祉手当のうち、特定疾患(難病)手当と一般障がい手当は併せて受給できなくなりしました。両方に該当する方は、どちらか一つを選択してください。

※対象となる受給者の方には、5月上旬にお知らせを送付しました。8月の定例支給(4月～7月分)から、改定後の手当の金額で支給します。

問 地域福祉課☎内線2618

## 6月・7月生まれの方の健康診査

申し込み受付中

①若年健康診査 今年度中に16～39歳になる市民  
②成人歯科健康診査 今年度中に41歳以上になる市民、③歯周疾患検診 今年度中に満40・50・60・70歳になる市民、④訪問歯科健康診査 ②と③で通院による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、同居の介護家族の方

※①の対象者のうち、三鷹市国民健康保険に加入している、今年度中に30・35歳になる方、②の対象者のうち、今年度中に45・55・65歳になる方、③の対象者の方には、市から受診票を郵送しますので申し込みは不要です。

問 受診期間 6月1日(火)～9月30日(木)

申 5月20日(木)～9月16日(木)に直接または電話で総合保健センター☎46-3254へ。①、②は電子申請サービスHP <https://www.e-tetsuzuki99.com/tokyo/>からも申し込みができます

※受診期間間の受診は大変混雑しますので、お早めの受診をお願いします。

## 「唾液パワーで健康増進」

私たちの口の中では1日に1,500ccもの唾液が分泌されます。唾液は、菌や歯肉をはじめ、体の健康や機能に深くかわりを持っていきます。消化作用のほかにも、抗菌作用、食べ物を溶解し舌で味覚を感じさせる溶媒作用など多彩な働きをしています。

また唾液には上皮成長因子EGFと神経成長因子NGFという物質が多く含まれていることが最近の研究で分かっています。EGFは皮膚、髪毛、粘膜、血管などの傷を修復し、NGFは神経細胞の修復を促す作用や、神経の機能を回復し脳の老化を防止する作用を持っています。唾液は脳や肉体の「若さの秘薬」という一面も持っているのです。

こうした、体にとって大切な唾液の分泌が何らかの原因によって減少して口の中が乾く病気がドライマウス(口腔乾燥症)です。

口の粘つき、パサついた食べ物が飲み込みにくい、歯垢や口臭の増加などの初期症状があり、重症になると舌のひび割れや痛み、食事が摂れない、しゃべりづらい、強い口臭、虫歯や歯周病の悪化を来します。

ドライマウスの原因は、加齢による唾液の分泌機能の低下、ストレス、糖尿病や腎疾患、シェーリングレン症候群などの病気の副作用などさまざまです。また口呼吸や軟食傾向、飲酒や喫煙によっても唾液分泌は減少します。複合的な要因でドライマウスを発症することもあり、原因がはっきりと特定できないケースも多くあります。

ドライマウスを改善するために、日ごろから口の中を清潔に保ち、湿潤に気をつけ、食事の時はよくかんで唾液の分泌を促進しましょう。飲酒、喫煙、ストレスなどの唾液分泌を低下させる生活習慣の改善を心がけてください。口の中の慢性的な乾燥感やネバネバ感が気になる方は歯科を受診して相談してみましょう。

問 三鷹市歯科医師会☎45-2715

## 第44回 愛の歯どい

主 市、三鷹市歯科医師会  
日 6月6日(日)①歯科医師による相談と体験コーナー=正午～午後1時30分、②講演会「不老は口から」ドライマウスとアンチエイジング=2時～4時、講師は鶴見大学歯学部教授の齋藤一郎さん  
所 三鷹産業プラザ  
申 当日会場へ  
問 総合保健センター☎46-3254(相談と体験コーナー)、三鷹市歯科医師会☎45-2715(講演会)