

あなたの健康をサポートします！

## 特定健康診査と特定保健指導

問 保険課  
☎内線2694

40～74歳の三鷹市国民健康保険加入者を対象とした、今年度の特定健康診査(特定健診)を6月から実施しています。特定健診の結果、メタボリックシンドロームによる生活習慣病の発症リスクが高く、生活習慣の改善が必要と判定された方に、生活習慣を見直す支援を行うのが特定保健指導です。

### どんな指導を受けられるのですか？

特定健診を受診した医療機関で結果説明を受けた後、本人の同意のもとでこれまでの生活習慣を医師と振り返り、改善に向けた食事や運動などの「行動目標」を設定します。

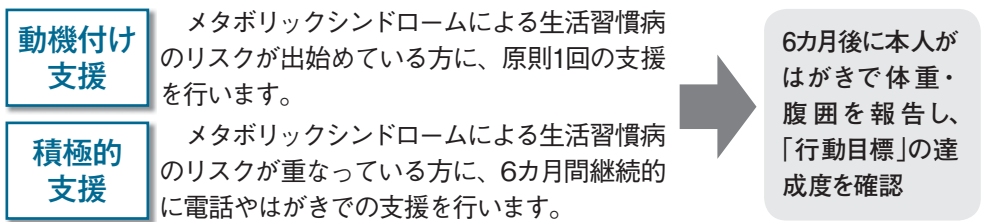
「行動目標」の達成に向け、無理なく取り組める「行動計画」を作成し、目標達成をサポートします。

※自己負担はありません！

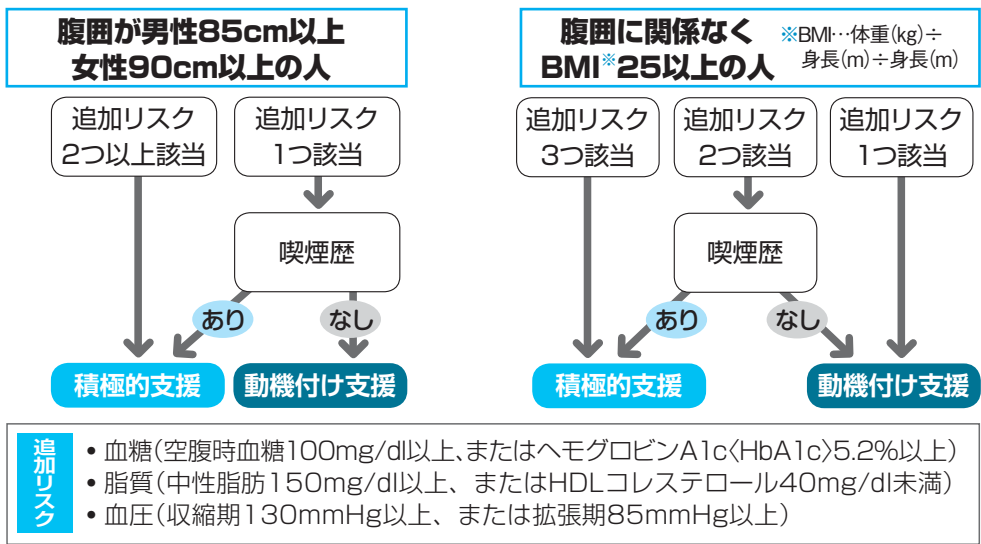
### リスクの程度に応じた「動機付け支援」と「積極的支援」

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

※服薬中の方は継続的に医療機関で受診しているため、保健指導の対象外です。また、65～74歳の方は「動機付け支援」のみです。



### 対象者



## 介護サービスを利用中の方へ 訪問介護等利用者負担額助成制度

住民税非課税世帯の方を対象に、訪問介護などの介護サービスの利用者自己負担額の一部を助成する認定証(ピンク色)を発行しています。以前から認定証を発行され、今年度も引き続き要件を満たす方には、7月に新しい認定証をお送りしました。

現在介護サービスを利用中で、認定証をお持ちでない方は、9月24日(金)までに認定の申請をしてください。また、今後介護サービスを利用する予定で新たに認定証が必要な方は、随時申請を受け付けています。

人 住民税非課税世帯の方  
申 問 高齢者支援課 ☎内線2684へ

## 高齢者虐待防止にご協力ください

問 高齢者支援課  
☎内線2624

急速に進む高齢化のなかで、虐待が深刻な問題となっており、市でも平成19年度には20件だった高齢者虐待の相談が、昨年度には47件に急増しています。平成18年4月に「高齢者虐待防止法」が施行し、虐待に気付いた人は区市町村または地域包括支援センターへの通報が義務付けられました。

早期に発見し、第三者が介入することで虐待の深刻化が防げます。心当たりのある方は、市またはお近くの地域包括支援センターへご連絡ください。

※連絡者の名前が相手方に伝わることはありません。誰からの通報・相談か分からないように対応します。

※虐待の証拠は必要ありません。

### ●市の地域包括支援センターと担当地区

	電話	担当地域
弘済園地域包括支援センター	48-8855	牟礼、北野、新川2～3丁目
はなかいどう地域包括支援センター	44-7400	井の頭
野村病院地域包括支援センター	40-2635	下連雀5～9丁目、上連雀6～9丁目、野崎1丁目
地域包括支援センター太郎	76-4500	下連雀1～4丁目、上連雀1～5丁目
けやき苑地域包括支援センター	34-6536	井口、深大寺、野崎2～4丁目
どんぐり山地域包括支援センター	33-2287	大沢
新川中原地域包括支援センター	40-7204	中原、新川1・4～6丁目

### ご近所にこんな高齢者はいませんか？

- ・暴力を受けている、怒鳴られる、年金を取られるなどと訴えている
- ・あざや傷があるのに理由を聞いてもはっきりしない
- ・家族が介護でとても疲れていたり、高齢者の悪口を言っている
- ・介護や病気について相談する人がいないようだ
- ・一人暮らしや高齢夫婦世帯で、最近、姿を見掛けなくなった
- ・高齢者を訪ねると家族に嫌がられたり、会わせてもらえない
- ・昼間でも雨戸が閉まっている
- ・家の周囲にごみが放置されたり、異臭がする
- ・郵便受けが新聞や手紙でいっぱいになっている
- ・家から怒鳴り声や泣き声が聞こえたり、大きな物音がする
- ・暑い日や寒い日、雨の日なのに高齢者が長時間外にいる
- ・高齢者が道路に座り込んだり、徘徊していることがある
- ・介護が必要なのに、サービスを利用している様子がない
- ・高齢者の服が汚れていたり、お風呂に入っている様子がない
- ・最近、セールスや営業の車が来るようになった
- ・家族がいるのに、いつもコンビニなどで一人分のお弁当を買っている

(出典:東京都老人総合研究所)

## 一人で抱え込まないで！ 男性介護者の会

他人に相談しにくい介護の悩みを抱え込んでいませんか。

自身の介護体験から男性介護者を支える会を立ち上げた荒川不二雄さん(荒川区男性介護者「オヤジの会」・「男性介護者と支援者の全国ネットワーク」代表)が、同じ悩みを持つ人たちの経験談から解決のヒントを読み解く講座です。

人 在勤・在学を含む市民で、介護中またはする予定のある男性と介護者の支援者(女性を含む)など30人

日 10月23日(土)午後2時～4時

所 三鷹駅前コミュニティセンター

申 問 9月21日(火)午前9時から地域包括支援センター太郎 ☎76-4500へ(先着制)

## 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、急病患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間診療所(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)
- 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 短縮ダイヤル#7119(携帯電話・PHS・プッシュ回線) ☎042-521-2323(多摩地区)・☎03-3212-2323(23区)
  - ◆東京都保健医療情報センター(ひまわり) ☎03-5272-0303  
http://www.himawari.metro.tokyo.jp/
- ⑦市内救急指定病院
  - 杏林大学医学部付属病院(新川6-20-2) ☎47-5511
  - 野村病院(下連雀8-3-6) ☎47-4848
  - 三鷹中央病院(上連雀5-23-10) ☎44-6161

