



- 家庭系ごみ指定収集袋減免申請 ……2面
- 第58回市民文化祭作品・参加者募集 ……2面
- 市立中学生が活躍しました ……3面
- 市内の空間放射線量測定結果 ……3面
- 三鷹の森科学文化祭を開催します ……4面
- 市からのお知らせ ……11面から

自己負担はありません 体のこと、どこまで知っていますか？ 特定健診で年に一度の健康チェック

体重や血圧、食生活など、健康に関して気になることはありませんか？ 定期的な健診は、健康状態が確認できるだけでなく、メタボリックシンドロームや生活習慣病の兆しに早めに対処し病気の発症や重症化を防ぐことができます。

三鷹市では、40～74歳の三鷹市国民健康保険加入者を対象に、特定健診を実施しています。自己負担はありません。受診期間内にぜひ受診しましょう。 ☎保険課☎内線2694



キーワード 特定健診
メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)による生活習慣病の予防・改善に着目した健診です。腹囲の測定、動脈硬化を進行させるLDLコレステロール、糖尿病の指標となる血糖検査などは重要な健診項目です。

最近、こんなことはありませんか？

体重が増えてきた



友達が糖尿病に。自分も心配…



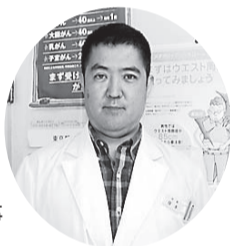
自分の血圧、高い？ 低い？



(社)三鷹市医師会から

三鷹市の特定健診は、国が定めた健診項目だけでなく、心電図やレントゲンなどをプラスし、充実した健診を行っています。それだけに、通常の特定健診よりも精度の高い診断ができます。メタボリックシンドロームや生活習慣病は、発見・対処が遅ればそれだけ危険性が高まります。もし病気の兆候があった場合は、私たち医師がみなさんと直接お話をしながら、できるだけ薬を使わずにリスクを回避する方法を見つけていきます。病気発見の重要な入り口ですので、ぜひ積極的に受診してください。

三鷹市医師会
特定健診・特定保健指導担当理事
笹本医院 笹本浩医師



社会保険などに加入している方は…

社会保険など(国保組合を含む)に加入している方、およびその扶養家族の特定健診は、保険証を発行している保険者にお問い合わせください。その際、市の追加健診項目も受診できる場合がありますので、受診する医療機関でご確認ください。

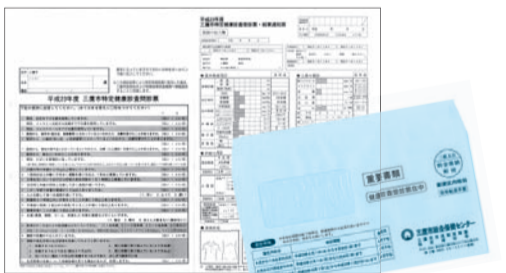
※三鷹市国民健康保険からほかの保険に変更した方、または転出した方は、三鷹市の特定健診は受診できません。速やかに三鷹市国民健康保険の脱退手続き(保険証の返還など)をしてください。

特定健診の流れ(三鷹市国民健康保険加入者)

①受診票の送付

三鷹市国民健康保険の被保険者(本年度4月1日現在)で、本年度中に40～74歳になる方に、特定健診受診票をお送りします。

誕生月	受診期間	発送月
4～7月	毎年6月1日～9月30日	5月下旬
8～11月	毎年8月1日～11月30日	7月下旬
12～3月	毎年10月1日～翌年1月31日	9月下旬



受診票は水色の封筒に入れて送付します

②お近くの医療機関に問い合わせ

健診は、市指定の医療機関で実施します。実施医療機関一覧表に記載された最寄りの医療機関へお問い合わせください。※予約の必要な医療機関があります。



③特定健診の受診

実施医療機関での受診当日は、国保の保険証と受診票を必ず持参してください。保険証が変わった場合は受診できません。※血液検査の中には、食事の影響を受けやすいものがあるため、午前中の空腹時に受診することをお勧めします。

【健診項目】

身体計測、理学的検査(診察)、血圧測定、血液検査(脂質、肝機能、血糖、貧血、白血球、腎機能、痛風)、尿検査、眼底検査、胸部X線、心電図検査、便潜血検査



④結果の説明

健診後およそ1カ月以内に、受診した医療機関で健診結果の説明を受けてください。生活習慣病のリスクが高いと判定された方は、特定保健指導の案内があります。



⑤結果によって、3つのサポート

- 生活習慣病発症リスクが高い方には…**積極的支援**
専門家による個別指導など、6カ月間の継続した保健指導を受けられます。
- 生活習慣の改善が必要な方には…**動機づけ支援**
生活習慣改善に向けた保健指導(1回)を受けられます。
※65～74歳の方には、「積極的支援」の対象と判定された場合も「動機づけ支援」を実施します。
- 「積極的支援」「動機づけ支援」以外の方には…**情報提供**
生活習慣の見直しに役立つ情報を得ることができます。

市長コラム

防災の9月、家族で、地域で、対策の強化を

三鷹市長 清原慶子



水防訓練の「土のう」の前で

三鷹市長メールマガジン

市長のメッセージ、活動記録、部課長コラム、新着情報などをお届けします。登録は、市ホームページまたは携帯サイトからどうぞ。



東日本大震災の被災地では、復興と再生に向けた長期的な対策が求められています。福島第一原子力発電所の事故への対策は第一義的には国の責務とは思いますが、子育て中の皆様はじめ三鷹市民の皆様も不安な気持ちをぬぐい切れずにいることから、三鷹市では、7月から専門技術者が市内各所の空气中放射線量を継続的に測定し公表しています。また、保育園の給食食材については8月下旬に検査を行い、放射性物質が検出されないことを確認しました。また、市立小・中学校の給食食材についても、2学期開始時に検査を行うこととしました。

さて、88年前の大正12年9月1日正午前に、神奈川県相模湾沖を震源とするマグニチュード7.9の「関東大震災」が発生しました。その教訓を忘れないために、昭和35年に9月1日が「防災の日」に制定され、全国的に防災訓練等が行われています。

同時に、この時期は台風の襲来が多い時期でもあります。最近問題となっている「ゲリラ型豪雨」が8月26日に都内を襲い、多くの市区に被害をもたらしました。三鷹市内でも東部下水道処理場で午後3時から4時までの1時間に64.5mmの降雨量が測定されました。豪雨は中原京王通り一帯に、20件あまりの床上・床下浸水の被害をもたらしました。この地域では、雨水管や排水溝の整備をして雨水の氾濫を予防し、住民の皆様も対策をされてきましたが、さらに再発防止対策を強化しなければなりません。

三鷹市では、7月3日、都市型水害を想定した総合水防訓練を実施し、「土のう」や「水のう」をつくり、それを積むなどの実践を行いました(写真)。防災の9月を迎え、地震対策や水害対策について、家族で、地域で、大いに話し合う機会をつくっていただき、一緒に防災力の強化をはかっていきたいと思っています。