

高齢者

高齢者実態調査 1年後の追跡調査にご協力ください

昨年9～10月に実施した「要介護高齢者の実態調査」の協力者を対象に、1年後の追跡調査を行います。

◆調査方法 専門の調査員が各家庭を訪問し、昨年の調査への回答者から介護サービスの利用意向、生活実態、介護負担などについて伺います(対象者には9月初旬に書類を発送しました)。※調査員は身分証を携帯しています。

◆調査期間 10月3日(月)まで
☎高齢者支援課☎内線3042

高齢者入院見舞金

市内に1年以上居住する70歳以上の方が連続して14日以上医療保険で入院した場合、入院見舞金(10,000円)を支給します(生活保護受給者を除く)。支給は年度(4月～翌年3月)に1回のみで、所得制限があります。

☎入院期間を証明する書類(領収書など)・本人名義の金融機関の振込口座の内容が分かるもの・印鑑(ゴム印不可)を持参し、入院日から1年以内が高齢者支援課(市役所1階13番窓口)へ
☎同課☎内線2627

こもれびほっと・サークル なつかしの歌声喫茶

☎おおむね65歳以上の市民30人
☎9月16日、10月21日、11月18日の金曜日午後1時～2時30分(全3回)

☎福祉会館
¥500円(1回)

☎はがきに必要事項(11面参照)を記入し「〒181-0012上連雀7-6-24-5NPO法人こもれび事務局」へ(申込多数の場合は抽選)

☎同事務局☎42-4471

高齢者向け携帯電話無料講習会

初歩的な使い方講習です。携帯電話は事務局で用意します。

☎おおむね55歳以上の方、各回30人
☎9月22日(木)午前の部＝午前10時～正午、午後の部＝午後1時30分～3時30分

☎教育センター

☎9月12日(月)(必着)までに往復はがきに希望の部・必要事項(11面参照)を記入し「〒181-0013下連雀3-38-14ジョグハウス三鷹302三鷹いきいきプラス」へ(申込多数の場合は抽選、9月14日(水)ごろに結果を通知)

☎同事務局☎70-5753(月・水・金曜日午前10時～午後4時)

※講習会終了後に同会への入会をご案内します(入会金、会費無料)。



こもれびほっと・サークル コーラス

講師は笹川由美さん。
☎おおむね65歳以上の市民10人
☎9月30日(金)午後1時30分～3時30分(10月以降は毎月第4金曜日に開催)
☎みたかボランティアセンター
¥500円(1回)
☎9月5日(月)午前9時から同事務局☎42-4471 へ(先着制)

障がいのある方

新しいマル障受給者証を郵送しました

新しいマル障受給者証の有効期間は9月1日～平成24年8月31日です。所得審査を行い、引き続き受給できる対象者には新しい受給者証を8月末に郵送しました。受給者証が届いていない方は地域福祉課☎内線2618へお問い合わせください。

また現在、受給者証を持っていない方で平成22年中の所得が基準内になったなど受給要件に該当する方は、新規に申請できますので同課にご連絡ください。

◆心身障害者医療費助成制度(マル障) 医療保険で受診した医療費の自己負担分について、その全部または一部を助成する制度です。

☎都内に住所のある身体障害者手帳1級、2級(内部障がい3級を含む)、愛の手帳1度、2度の方

※以下の方は対象外です。①所得制限基準額を超える方、②生活保護受給者、③健康保険未加入者、④公費により医療費が賄われる施設の入所者、⑤後期高齢者医療被保険者証を持ち、住民税が課税されている方、⑥65歳以上になって初めて上記等級の手帳を取得する方(ただし、64歳までに上記等級の手帳を取得し、次のいずれかに該当する方は対象。①都内に住所を有することがなかった方、②生活保護を受けていた方、③公費により医療費が賄われる施設に入所していたため、マル障受給者証の申請をすることができなかった方)。

※20歳以上の方は本人所得、20歳未満の方は世帯主などの方の所得を対象にします。

☎同課☎内線2618

都立調布特別支援学校「運動会」

☎10月1日(土)午前9時25分～午後2時25分(予備日は10月4日(火)。予備日が雨天の場合は体育館で開催)

☎同校校庭(調布市調布ヶ丘1-1-2)

☎当日会場へ

☎同校☎042-487-7221

※車での来場はご遠慮ください。

視覚障がい者のためのパソコン講習会 第2期

音声化ソフトを使い、パソコン操作を個別指導します。

☎在勤・在学を含む市民で視覚に障がいがあるパソコン初心者4人

☎10月1日～11月12日の毎週土曜日午後1時30分～4時30分(10月22日を除く全6回)

☎下連雀地区公会堂

☎9月22日(木)までに障がい者生活支援センターインみたか☎71-0901へ(申込多数の場合は抽選)

健康

歩いて健康サポート事業

歩数計を活用して健康を維持しましょう。一定以上の歩数を歩いた方には記念品を差し上げます。

☎三鷹市社会福祉協議会

☎在勤を含む55歳以上の市民

¥歩数計1,500円(社協会員は1,300円)

※歩数計は数に限りがあります(持参も可)。

☎同協議会(福祉会館内)へ

☎同協議会☎46-1108

肝疾患相談センターにご相談ください

肝疾患に関する検査・診断・治療やB・C型ウイルス肝炎の検査、治療医療費助成制度などについて、無料相談を受け付けています。

☎肝疾患患者およびその家族の方、肝疾患診療に携わる医療従事者

☎月～金曜日午前9時30分～午後4時(祝日、12月29日～平成24年1月3日を除く)

☎武蔵野赤十字病院肝疾患相談センター☎32-3135へ

※各種制度についてのお問い合わせは、都民の方の場合を例としてお答えします。※同センターで診療はしません。

健康・栄養・歯科相談

測定(身長・体重・血圧など)と相談。65歳以上の方は口の機能に関する相談も。

☎健診結果が基準値より高めの方、健康について気になる方(お子さんの同伴可)各回6人

☎9月6日(火)・16日(金)①午後1時30分～2時30分、②2時～3時、③2時30分～3時30分

☎総合保健センター

☎健康手帳、健康診査の結果または最新の検査結果、医師の指示書など

☎事前同センター☎46-3254へ(先着制)

笑いところの健康講座

「笑いの健康」について、専門家が楽しくお話します。

☎市民40人

☎9月26日(月)午後1時30分～3時

☎総合保健センター

☎9月5日(月)午前9時から直接または電話で同センター☎46-3254へ(先着制)

結核検診を受けましょう!

長引くせきは要注意!結核は決して過去の病気ではありません。胸部レントゲン(間接撮影)検査で結核を早期発見しましょう。

☎16歳以上の市民100人

※40～74歳の国民健康保険加入者(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、各健診で胸部レントゲン検査を行うため除きます。

☎10月1日(土)午前9時30分～11時30分(11時20分まで受付)

☎総合保健センター

☎健康保険証

※服装は金属・ボタン・刺しゅうなどがないTシャツなど、着脱しやすいもの。

☎当日会場へ(先着制)

※検診結果は、後日郵送します。

☎同センター☎46-3254

秋期子宮がん検診 20歳から受けましょう!

若い世代に増えている子宮(頸)がんは、検診で早期発見が可能です。20歳になったら1年に1度受診しましょう。検査項目は問診、視診、触診、検体採取細胞診です。問診の結果、医師が必要と認めた方には体がん検診も行います。

☎20歳以上の女性市民

☎11月1日(火)～12月17日(土)

☎市内協力医療機関

☎9月22日(木)(消印有効)までに直接またははがきに必要事項(11面参照)・生年月日を記入し「〒181-0004新川6-35-28総合保健センター」へ。電子申請サービスHP<https://www.e-tetsuzuki99.com/tokyo/>からも申し込みます

※電話での申し込み不可。

※4月1日現在で満20・25・30・35・40歳の方は、お送りした無料クーポン券で受診してください。

☎同センター☎46-3254

乳がん検診(後期)

一申し込みは9月30日(金)まで

検査項目は問診、視診、触診に加え、マンモグラフィ(乳房X線撮影)またはエコー(超音波検査)のいずれかを選択できます。

☎30歳以上の女性市民(平成22年6月1日以降に受診した方と、無料クーポン券(下記参照)対象者を除く)

※妊娠中・授乳中の方は診断が困難なため、授乳が終了してからの受診をお勧めします。

☎受診期間＝11月1日(火)～平成24年3月3日(土)

☎市内協力医療機関

☎検診後の精密検査などは自己負担

☎9月30日(金)(消印有効)までに直接またははがきに必要事項(11面参照)・生年月



健康コラム

大腸内視鏡とがん予防

大腸がんは40歳代から罹患率が上昇し始め、高齢になるほど高くなります。男性ではがん死亡原因の第3位、女性は死亡率がこの20年で2倍以上に増え続け、がん死亡原因の第1位となっています。しかしながら、大腸がんは早期に発見すれば、内視鏡切除や手術により完全に治すことができます。そのため早期発見が重要です。

現在、大腸がんの検査法としては主に便潜血検査、注腸X線検査、大腸内視鏡検査の三つが行われています。便潜血検査は便中の血液反応を調べる検査で、職場や市町村の大腸がん検診で採用されている方法です。注腸X線検査は肛門からバリウムを注入しX線を用いてがんの診断を行う方法です。しかしながら、小さなポリプやがんが見逃されることも多く、また異常が見つかった際には目を改めて内視鏡検査を受ける必要があるなどの理由から、衰退の傾向にある検査法です。一方、大腸内視鏡検査はスコップを直接大腸に挿入し診断する方法で、近年の内視鏡の進歩に伴い非常に小さなポリプも発見することができるようになり、そのままポリプを切除することもできます。大腸ポリプが大腸がんの初期病変であることが明らかになったことから、大腸内視鏡検査は大腸がんの診断ばかりでなく、その予防にも非常に有効な方法として重要となってきました。

大腸がんは、遺伝との因果関係が明確になりつつあるがんの一つで、大腸がんの患者さん全体の50%以上が何らかの遺伝的素因をもっていると考えられています。血縁者に大腸がんの既往のある人も内視鏡検査およびポリプ切除により大腸がんの危険性を回避できることから、大腸内視鏡検査はますます重要視されるようになってきました。

大腸がんの家族歴のある方、または便潜血検査で陽性になった方は、積極的に大腸内視鏡検査を受けられるようお勧めします。

☎三鷹市医師会☎47-21155