

親子料理教室「1・2・3でいただきます!」

☎市内在住の年少～年長児と保護者12組(2人1組)、保育8人
 ①保護者講習会=11月22日(火)、②親子料理教室=26日(土)、いずれも午前10時30分～午後1時30分(10時15分受付、全2回)
 所 連雀コミュニティセンター
 ¥1組500円(材料代)
 物 エプロン、三角巾、手ふきタオル、布巾、台布巾
 申 10月17日(月)～11月14日(月)の午前9時～午後5時に総合保健センター☎46-3254へ(申込多数の場合は年長児を優先。年少・年中児をお断りする場合は、11月15日(火)までに連絡します)

高齢者

老いに合わせた住まい選び

講師は国立保健医療科学院講師の村上由起子さん。
 人 80人
 日 11月8日(火)午後2時～4時
 所 三鷹駅前コミュニティセンター
 申 三鷹駅周辺地域包括支援センター☎76-4500へ(先着制)

第1回「上手に老いる方法」

第1回は自己点検ノートを活用します。講師は長寿社会開発センター常務理事の石黒秀喜さん。

人 市民
 日 11月9日(水)午後1時30分～3時30分
 所 みたか紫水園(新川5-6-31)
 ¥200円(教材代)
 申 平日午前9時～午後5時に新川中原地域包括支援センター(中田)☎40-7204へ

足腰鍛えて筋力アップ教室(介護予防)

人 65歳以上で要支援・要介護認定を受けておらず、2日とも参加できる方20人
 日 11月10・17日の木曜日午前10時～11時30分(全2回)
 所 総合保健センター
 物 飲み物、タオル、動きやすい服装・靴
 申 10月17日(月)～25日(火)の午前9時～午後5時に直接または電話で同センター☎46-3254へ(申込多数の場合は抽選)

もの忘れ相談室

専門医とケア専門士が、認知症に関する悩みや介護方法などの相談にお応えします(1人30分程度)。
 人 市民
 日 11月10日(木)①午後2時から、②3時から
 所 介護老人保健施設太郎(下連雀4-2-8)
 申 三鷹駅周辺地域包括支援センター☎76-4500へ

認知症のかたを支える家族の会

講師は井之頭病院院長の菊池健さん。
 人 認知症の方を介護している、または関心のある家族の方40人
 日 11月21日(月)第1部講演会「認知症の病態と周辺症状」=午後1時～2時、第2部家族同士の茶話会=2時15分～3時30分
 所 連雀コミュニティセンター
 申 11月16日(水)までに連雀地域包括支援センター☎40-2635へ

障がいのある方

平成24年度北野ハビネスセンターくるみ幼児園の入園児募集

人 障がいや発達に課題があり、小集団での療育が必要な市内在住の2歳～就学前のお子さん若干名
 申 10月24日(月)～28日(金)に同センター☎48-6331へ

健康

8～11月生まれの方の特定健診の受診は11月30日(水)まで

4月1日から継続して三鷹市国民健康保険に加入している40～74歳になる方の特定健診(特定健康診査)対象者には、すでに受診票をお送りしています。受診票がない場合は、お問い合わせください。混雑緩和のため早めの受診をお願いします。

◆社会保険などに加入の方へ

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、市独自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と転出した方は、市の特定健診は受診できません。

問 保険課特定健診係 ☎46-3271



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)。
 人 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)
 日 11月1日(火)・18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
 所 総合保健センター
 物 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
 申 事前に同センター☎46-3254へ(先着制)

2011 第5回三鷹市健康づくりウォーキング大会

野川公園を目指して歩く、ウォーキング大会を開催します。くわしくは、「広報みたか」10月2日発行号をご覧ください。
 日 11月6日(日)(雨天中止)
 ※集合時間・場所は申込先により異なります。
 物 おにぎり、飲み物、箸、豚汁用容器(おわんなど)、レジャーシート
 申 10月28日(金)までに、各地区のコミュニティセンターの窓口(大沢☎32-6986、牟礼☎49-3441、井口☎32-7141、井の頭☎44-7321、新川中原☎49-6568、連雀☎45-5100、三鷹駅前☎71-0025)で申込書に必要事項を記入し、提出
 ※小学生は必ず保護者同伴、中・高校生は保護者が申し込めば、当日同伴なしでも参加できます。
 ※当日参加の方は、午前10時30分～11時30分に直接野川公園へ。
 問 健康推進課 ☎内線2691

市民健康講座「いきいき脳をつくりましようーストレス解消と老化予防ー」

講師は杏林大学医学部精神神経科学教室教授の古賀良彦さん。

人 市民50人
 日 11月8日(火)午後2時～4時
 所 教育センター
 申 10月17日(月)午前9時から直接または電話で総合保健センター☎46-3254へ(先着制)

今日からできる脳とからだの健康法

講演「今日からできる認知症予防」、ミニセミナー「血管年齢を知って健康に」、「手軽に簡単!コツコツ体操」、簡単測定コーナー&抽選コーナーなど。
 日 11月9日(水)講演・ミニセミナー=午後1時30分開演(1時受付)、簡単測定&抽選=午後1時30分～4時30分
 所 三鷹産業プラザ
 申 11月7日(月)までに必要事項(11面参照)を同社☎40-9750・✉info@mitaka.ne.jpへ
 問 同社☎40-9669

※11月3日(祝)～9日(水)、きらきら通り商店会協力店で500円以上の飲食またはお買い上げの方に、景品が当たる抽選券を差し上げます(なくなり次第終了)。

健康づくり料理教室「クリスマス料理」

日 新川中原住民協議会
 人 20人

日 11月19日(土)午前10時～午後1時
 所 新川中原コミュニティセンター
 ¥500円
 物 エプロン、三角巾、筆記用具
 申 参加費を添えて同センターへ(先着制)
 問 同センター☎49-6568

骨粗しょう症健康診査(Cコース)

人 今年度中に、満40・45・50・55・60・65・70歳の誕生日を迎える女性で、2日とも参加できる市民90人
 ※骨粗しょう症で通院中、妊娠中の方を除く。
 日 ①11月19日(土)午後2時～4時の間で指定する時間=骨密度測定(DXA(デキサ)法=腕のX線検査)、②12月3日(土)午後2時30分～4時=測定結果の通知と医師・看護師・管理栄養士による事後指導
 所 総合保健センター
 申 10月21日(金)(消印有効)までに、はがきに「骨粗しょう症健診(Cコース)希望」・生年月日・必要事項(11面参照)を記入し「〒180-0004新川6-35-28総合保健センター」へ。窓口・電子申請サービス☎https://www.e-tetsuzuki99.com/tokyo/での申し込みも可(申込多数の場合は抽選)
 問 同センター☎46-3254
 ※平成24年2月には同内容のDコースもあります。

催し

星と風のカフェ 10月の催し

日 ①植物の不治の病に挑む ウイルスの増殖を阻止せよ=20日、②ジェットエンジンの仕組みと最新研究 東京一ロサンゼルス間を2時間で飛べる極超音速旅客機を夢見て=27日、いずれも木曜日午後7時～8時30分
 ¥各日1,500円(飲み物、500円商品券付き)
 申 当日会場へ
 問 同店☎44-2255(火～土曜日午前11時30分～午後7時)

第17回おとなが楽しむおはなし会

日 三鷹市文庫連絡会、わたげの会、市立図書館
 人 100人(小さいお子さんの同伴不可)
 日 10月21日(金)午後7時～8時30分(6時30分開場)
 所 三鷹駅前コミュニティセンター
 申 当日会場へ(先着制)
 問 三鷹図書館☎43-9151、開催日は三鷹駅前図書館☎71-0035

第27回連雀コミュニティまつり

日 連雀地区住民協議会
 日 10月22日(土)・23日(日)午前10時～午後3時30分(23日は3時まで)
 所 連雀コミュニティセンター
 申 当日会場へ
 問 同協議会☎45-5100

健康コラム

糖尿病の診断には血糖値とHbA1cの同時測定が有用

糖尿病は、血液中のブドウ糖の濃度(血糖値)が慢性的に上昇する疾患であり、特有の臓器障害を引き起こす症候群です。最近も増加傾向にあり40歳以上の6人に1人、入院患者の2人に1人は糖尿病とも言われます。
 増加の一途をたどっているのは2型糖尿病で、その多くに生活習慣が関与しています。本来血糖値は、膵臓のβ細胞から分泌されるインスリンによって常に100mg/dl前後に調節されており、お腹が空いたときには70～90mg/dlに、食後の満腹な際でも160mg/dl未満に維持されています。診断は空腹時の血糖値が126mg/dl以上、あるいは随時に測定した血糖値が200mg/dl以上、あるいは空腹時とされた場合、昨年より、HbA1cが6.1%以上を同時に満たすと単回でも即診断可能となりました。HbA1cとは、酸素を運ぶヘモグロビンにブドウ糖が結合したもので、1～2カ月前からの平均血糖(正常値43～58%)を表します。この日本での測定値(JDS値)は海外の値(NGSP値)より0.4%低く、近々国際標準化される予定です。

糖尿病は放置すると眼や腎臓や神経に障害が生じ、心筋梗塞や脳卒中を引き起こします。これを予防するためには良好な血糖コントロールが大変重要で、HbA1cを6.5%未満に維持することが必要です。また治療法では最近、新しいタイプのインクレチン関連薬が注目されています。インクレチンは食後に小腸から血液中に分泌されインスリンの分泌を促す作用がある物質で、食後血糖を抑え、単独ではほぼ低血糖を起こさず、膵β細胞の保護作用も期待され、注射製剤は体重減少効果もみられています。既存の内服薬とも併用可能で、有用性が期待されています。しかしながら、返す返すも重要なものは糖尿病の発症予防であって、血糖値と共に、平均血糖を表すHbA1cを測定して、早期に生活習慣を見直しましょう。

問 三鷹市医師会 ☎47-2155