

各種検診のお知らせ

①乳がん検診

問診、視診、触診、マンモグラフィーまたはエコー(超音波検査)のいずれか。
30歳以上の女性市民(平成23年6月～24年3月に受診した方を除く)
※4月1日現在で満40・45・50・55・60歳の方は、5月下旬に受診の案内(クーポン券)を送りますので申し込みは不要です。
※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 6月1日(金)～10月31日(水)

所市内協力医療機関

②子宮がん検診(頸がん)

問診、視診、触診、検体採取細胞診。
※問診の結果、医師が必要と認めた方は体がん検診も行います。

20歳以上の女性市民

※4月1日現在で満20・25・30・35・40歳の方は、受診の案内(無料クーポン券)を送りますので申し込みは不要です。

◇受診期間 6月1日(金)～7月21日(土)

所市内協力医療機関

③大腸がん検診

問診、便潜血反応検査(2日法、食事制限なし)。

今年度中に40歳以上になる市民800人

◇受診期間 6月1日(金)～7月21日(土)

所市内協力医療機関

④肺がん検診

問診、胸部レントゲン直接撮影、喀痰細胞診。

40歳以上の市民で、次のいずれかに該当する方300人。
1喫煙指数(1日の本数×年数)が400以上、
2せき、痰が1カ月以上続いている、
3最近血痰が出る、
4粉じんの多い職業に従事している、
5受動喫煙が心配

※申込時に該当番号を記入してください。

◇受診期間 6月1日(金)～30日(土)

所市内協力医療機関

⑤胃部集団検診

問診、バリウムを飲んでの胃部間接レントゲン撮影。

今年度中に30歳以上になる市民1,200人
※妊娠中か妊娠の可能性のある方、授乳中の方、胃腸疾患で治療中の方は受診できません。

※今年度中に40・50・60歳になる方は、個別検診の対象です。6月以降に受診票を送りますので申し込みは不要です。

5月25日(金)=牟礼コミュニティセンター、5月28日(月)=井口コミュニティセンター、5月31日(木)=新川中原コミュニティセンター、6月7日(木)=大沢コミュニティセンター、5月23日(水)・24日(木)・26日(土)・29日(火)・30日(水)、6月1日(金)・2日(土)・4日(月)・6日(水)・11日(月)=総合保健センター、いずれも午前8時30分～11時

※高血圧・重篤な心臓病などがある方は主治医に相談し、許可を得てください。
※腎臓病や心臓病で水分制限のある方、関節リウマチなどで体位変換の困難な方、高齢の方で飲み込みなどに不安のある方は、主治医に相談してください。

は、主治医に相談のうえ受診してください。

4月20日(金)(消印有効)までに、直接またははがきを受診を希望する検診名(はがき1枚につき1つ、胃部集団検診は受診日・会場を第2希望まで)・必要事項(7面参照)・生年月日・性別を記入し「〒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/resident/からも申し込みます(3～5申込多数の場合は抽選)

※検診後の精密検査などは自己負担となります。電話での申し込みは不可。

⑥結核検診

胸部レントゲン(間接撮影)。

16歳以上の市民、各日100人(市の特定健診・後期高齢者健診対象者を除く)
※妊娠中の方は受診できません。
※勤務先などで胸部レントゲン検診を受ける機会がある方はご遠慮ください。

6月20日(水)、10月13日(土)午前9時30分～11時30分(11時20分まで受付。どちらか1回)

所総合保健センター

物健康保険証

申当日会場へ(先着制)

※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。
同センター☎0422-46-3254

※1235は年2回実施します。2回目の日程などは、今後の「広報みたか」などでお知らせします(受診できるのは年1回のみ)。

平成24年度特定健康診査・後期高齢者健康診査

対象者には受診期間に合わせて受診票をお送りします。

特定健康診査=4月1日時点の三鷹市国民健康保険加入者で今年度中に40～75歳になる方、後期高齢者健康診査=後期高齢者医療制度加入者

◆受診期間 ①4～7月生まれの方=6月1日(金)～9月30日(日)、②8～11月生まれの方=8月1日(水)～11月30日(金)、③12～3月生まれの方=10月1日(月)～平成25年1月31日(木)

※対象者は、いずれも申し込み不要(受診当日までに、保険証が変更、または市外へ転出した方は受診できません)。

※会社などにお勤めの方やその扶養家族は、各自が加入している健康保険組合などへお問い合わせください。

※生活保護受給中の方は担当ケースワーカーへご相談ください。

問保険課特定健診係☎0422-46-3271



生活用品活用市とおもちゃの病院

三鷹市消費者活動センター運営協議会

◆生活用品活用市

4月3日～24日の毎週火曜日午前10時～午後2時(祝日と第5週を除く毎週火曜日に開催)

所消費者活動センター

※受付可能な物品や受け渡し方法など

は、開催時間中に同協議会☎0422-41-0510へお問い合わせください。

◆おもちゃの病院

①消費者活動センター=4月4・18日の水曜日(毎月第1・3水曜日に開催)、②リサイクル市民工房=4月14・28日の土曜日(毎月第2・4土曜日に開催)、いずれも午後1時～3時

※特殊部品などの交換は実費

申いずれも当日会場へ

問同センター☎0422-43-7874

春の慰霊祭

三鷹市遺族会

4月8日(日)午後1時から

所禅林寺

申当日会場へ

問中山☎03-3300-7411・地域福祉課☎内線2615

春のフリーマーケット

4月14日(土)午前10時～午後2時(雨天の場合は翌日に順延)

所リサイクル市民工房

申当日会場へ

問ごみ対策課☎内線2533

第639回三鷹市文化財めぐり

「黄門御殿の松と常陸国天満宮ほか」

三鷹市文化財めぐりの会

45人

4月15日(日)午前7時市役所発～湊公園(黄門御殿の松)～反射炉跡～天満宮(瀬戸緑袖狛犬)～華蔵院～願入寺～大洗磯前神社～市役所(雨天決行、一部変更の場合あり)

¥7,200円(昼食代、保険料などを含む)

4月2日(月)午前9時30分から参加費を添えて芸術文化協会(社会教育会館内)へ(先着制)

問高橋☎0422-45-1374

箱根みたか荘1泊の旅バスツアー

「春のお花めぐり『都内の藤・ぼたん』と富士桜・ミツバツツジ祭り、東京新名所『東京ゲートブリッジ』と富士山五合目」

45人(最少催行人数35人)

5月1日(火)～2日(水)(1泊2日)

¥16,000円から(昼食2回付き)

4月2日(月)からの日曜日、祝日を除く午前9時30分～午後7時(土曜日は午後3時30分まで)に(株)スタービジョン ラドント ラベルワン☎042-352-3121へ(先着制)

※高齢者などは宿泊助成券を利用できます。くわしくはお問い合わせください。



ターゲット・バード・ゴルフのご案内

三鷹市ターゲット・バード・ゴルフ協会

在勤・在学・在園を含む市民

4月9日～平成25年3月21日の毎週月・木曜日午前9時～11時(雨天中止。祝日、春・夏休み、年末年始を除く)

所大沢総合グラウンド(変更の場合あり)

¥100円(1回)

物運動しやすい服装(用具の貸し出しあり)

申期間中会場へ

問小林☎0422-31-6659

卓球教室

三鷹市体育協会、三鷹市卓球連盟

在勤・在学を含む小学生以上の市民
4月14日、5月12日、6月9日の土曜日午前9時45分～11時30分(9時30分受付)

所第二体育館

¥大人300円、中学生以下200円

物ラケット、室内履き

申期間中会場へ

問新関☎0422-49-0718

パドルテニスを始めてみませんか

在勤・在学を含む小学生以上の市民(小学生は保護者同伴)

4月16日、5月7・14・21日、6月4・11日、7月2・9・23日、8月6・27日、9月3・10日の月曜日午後1時30分～4時30分、4月23日、5月28日、6月25日、7月30日、9月24日の月曜日午後6時～8時30分

所第一体育館

¥200円(1回)、小学生は無料

物室内履き、タオル、飲み物

申期間中会場へ

問スポーツ振興課☎内線3326

第1回初心者硬式テニス教室

三鷹市テニス協会

在勤・在学を含む小学生以上の市民26人

5月12日～6月30日の毎週土曜日午前10時～正午(全8回。予備日は7月7・14日)

所大沢総合グラウンド

¥5,000円(8回分)

物テニスシューズ、ラケット

4月30日(休)(必着)までに往復はがきに必要事項(7面参照)・テニス歴を記入し「〒181-0013下連雀5-3-1-111三鷹市テニス協会藤瀬隆始」へ(申込多数の場合は抽選)

問藤瀬☎0422-42-3282



市民聴講生を募集します

18歳以上の市民(学生を除く)には、受講料の助成(1,500円)があります(ルーテル学院大学=年間1科目、国際基督教大学=1学期1科目)。

◆ルーテル学院大学

4月10日(火)～8月8日(水)

¥1科目5,000円(別途教材代)

4月6日(金)までの平日午前9時～午後4時30分(午前11時45分～午後0時45分を除く)に申込書(同大学で配布。郵送での取り寄せ可)と受講料(郵便振込可)を添えて同大学学生支援センターへ

問同大学☎0422-34-4481・HPhttp://www.luther.ac.jp/

◆国際基督教大学

4月11日(水)～6月15日(金)

¥1科目15,000円(別途教材代)

4月4日(木)までの平日午前9時～午後5時(正午～午後1時を除く)に受講料(郵



健康コラム 骨粗鬆症の話

骨粗鬆症という病気の名前、みなさんも一度は聞いたことがあるのではないのでしょうか。「骨が弱くなる病気だっけ?でも私は今、どこも痛くないし、変形もしていないから大丈夫」と勝手に思い込んでいたりしませんか。全く症状がなくても治療が必要なレベルの骨粗鬆症があることをご存じですか。脳梗塞や心筋梗塞になりたくないからコレステロール値を下げる薬を飲んでいらっしゃる方がいらっしゃるのでしょうか。あれは、どこかが痛いとか、調子が悪いなどの症状があつて飲んでいるのではなく、血液検査で異常値が分かったから治療をしているのです。実は骨粗鬆症も同じです。特に困ったことがなくても、調べて骨量が少なかったら治療を始めた方がよいのです。では治療をしなかったらどうなるのでしょうか。骨折しやすくなってしまうのです。骨折すると、痛い思いをするのはもちろんですが、骨折する前に比べて体の機能が落ちて生活の質が悪くなってしまうのです。ついで歩いていた人が車いす生活になったり、車いすだった人が寝たきりになってしまったりするということなのです。それだけではなく、大腿骨を骨折した人や背骨のつぶれた人は長生きできない、ということも分かっています。健康で長生きできるように、ぜひ骨量にも気を配っていただきたいと思えます。いろいろな研究から、どんな人が骨粗鬆症になりやすいのかも分かっています。25歳のころよりも2cm以上身長が縮んだ人、両親に骨粗鬆症がある人、喫煙している人、過度に飲酒する人、関節リウマチの人、糖尿病の人、慢性閉塞性肺疾患の人、慢性腎臓病の人、ステロイド薬を使用中あるいは使用していた人、歯の数が20本未満の人などです。これらの例に思い当たる方は、主治医にぜひ一度ご相談ください。

問三鷹市医師会☎0422-47-2155