



今号の紙面から

三鷹市介護保険訪問介護等利用者負担額  
助成制度が変わります ……2面

介護保険料・国民健康保険税・後期高齢者  
医療保険料が改定されました ……3面

「緑と水の公園都市」を目指して  
—都市空間の整備を進めます— …… 4・5面

市からのお知らせ …… 11面から



## 無料で 近くで 受診できます 年に一度の健康チェック

### 特定健診を受診しましょう

市では、40～74歳の三鷹市国民健康保険(国保)の加入者を対象に、特定健診(通称:メタボ健診)を実施しています。特定健診は市内66カ所の医療機関で行っており、お近くの医療機関で、費用の自己負担もなく受診できます。

生活習慣病は自覚症状のないうちに進行するので、早めの対策が大切です。そのためにも「元気だから大丈夫」「面倒だから」などといって、特定健診を受けずにいるのはもったいない話ではないでしょうか?

対象者には市から受診票をお送りします。この機会を逃さずにぜひ、受診されることをお勧めします。

☎ 保険課特定健診係 ☎0422-46-3271(直通)

受けないなんて  
もったいない!



### 三鷹市特定健診の流れ

#### 1 受診票の送付

平成24年4月1日現在、国保の被保険者で本年度中に40～75歳になる方に、受診票をお送りします。

#### 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方の特定健診は、保険証を発行している保険者へお問い合わせください。

誕生月区分	受診期間	受診票発送月
4～7月	平成24年 6月1日(金)～9月30日(日)	5月下旬
8～11月	平成24年 8月1日(水)～11月30日(金)	7月下旬
12～3月	平成24年10月1日(月)～ 平成25年1月31日(木)	9月下旬

※8～3月生まれの方で、6～7月に受診を希望する方は、同係(上記)へお問い合わせください。

#### 2 予約

受診票に同封の実施医療機関一覧表を確認のうえ、希望する医療機関へ電話し受診日時を予約してください。血液検査は食事の影響を受けやすいため、午前中の空腹時に受診することをお勧めします。



#### 3 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。

#### 【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線検査、心電図検査、便潜血検査



#### 4 結果の説明

受診後およそ1カ月以内に、受診した医療機関で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には、特定保健指導の案内があります。

#### 生活習慣病のリスクに応じた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行います。
- 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)を行います。
- 「積極的支援」「動機づけ支援」以外のすべての方には…**情報提供**  
生活習慣の見直しに役立つ情報を提供します。



### 受けて良かった! 受診者の声

なんとなく受けた特定健診で、  
糖尿病予備群と言われてびっくり!!



もう何年も健診を受けずにいましたが、昨年なんとなく気が向いて特定健診を受けてみたら、血糖値が高めだと言われて驚きました。まだ食事と運動に気を付ければ改善できる程度なので、ひどくなる前に指摘してもらって本当に良かったです。

自覚はないけど血圧が高い方だと知って、  
食事などに気を付けるようになりました。

今まで大きな病気をしたことがなく健康には自信がりましたが、一昨年の特定健診で血圧が高いと言われ、過信は禁物だと痛感。それからはウォーキングをしたり、食事は薄味を心掛けるなど、生活習慣を改めました。そのかいあって、血圧だけでなく血液検査も良い状態が続いています。ちゃんと成果が出てうれしいです。



今年も「異常なし」これでまた一年、  
健康に自信を持って過ごせます!



定年退職後も、市から特定健診のお知らせが来るので活用しています。年を重ねると何かしらの生活習慣病のサインが出てくるので、「異常なし」を確認できると安心です。生涯現役でいるためにも、毎年継続的に特定健診を受けることは欠かせません。



三鷹駅での広報活動  
スポーツ祭東京2013マスコットキャラクター「ゆりーと」(ゆりかもめ)も参加

#### 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。



もたらされることを願っています。

さて、今年の9月29日から10月28日までは、都立井の頭恩賜公園に「第29回全国都市緑化フェアTOKYO」がやってきます。10月には、同会場で三鷹市のガーデニングフェスタが開催されます。スポーツと緑化の全国的な祭典が三鷹市にやってくる今年、全国から三鷹市へのお客様を歓迎するとともに、各行事を通して、市民の皆様にご感動が

そして、都全体でのスポーツ祭東京2013のハルサル大会を控え、5月13日(日)に、第65回国民体育大会及び第13回東京都障害者スポーツ大会の合同開会式が駒沢オリンピック公園総合運動場で開催され、私は三鷹市体育協会の吉田武会長はじめ役員・選手の皆様と参加してきました。

式典では、市区町村の役員選手団が見守る中、阪神・淡路大震災の被災地である神戸市と東日本大震災の被災地である南相馬市から「希望の灯り」が分灯され、炬火リレーの後、復興の願いを込めて炬火台に点灯されました。

その前年である今年、リハサル大会として、7月15日に東京多摩CUPアーチェリー大会、9月21、22日に第64回全日本総合女子ソフトボール選手権大会、10月13日に第48回全国社会人サッカー選手権大会が開催されます。全国から各種目の選手の皆様が三鷹市にやってきます。優れた技術とチームワークが身近になります。

### 市長コラム

国体と都市緑化フェアが  
三鷹市にやってくる

三鷹市長 清原慶子

5月12日(土)、JR三鷹駅南口デッキで、「スポーツ祭東京2013三鷹市実行委員会」の皆様と一緒に、この事業の周知に向けた広報活動を実施しました。(写真)

「スポーツ祭東京2013」と呼ばれる第68回国民体育大会・第13回全国障害者スポーツ大会が、2013年に、東京では54年ぶりに、三鷹市では初めて開催されます。国体ではアーチェリー(全種別)、ソフトボール(成年男子)、サッカー(成年男子)の3つの種目、障害者スポーツ大会ではアーチェリーが大沢総合グラウンドで開催されます。デモンストラ