

各種検診のご案内

☎総合保健センター☎0422-46-3254

①胃がん検診(後期)

問診、バリウムを飲んでの胃部レントゲン撮影。

☑30歳以上の市民750人

会場	日程
総合保健センター	10月19日(土)、21日(月)、23日(水)、26日(土)、30日(水)、11月1日(金)
大沢コミュニティセンター	10月24日(木)
牟礼コミュニティセンター	10月25日(金)
井口コミュニティセンター	10月29日(火)
新川中原コミュニティセンター	10月31日(木)

※妊娠中または妊娠の可能性のある方、胃腸疾患で治療中の方、検診台の上で自力での体位変換が困難な方は受診不可。
 ※高血圧や重篤な心臓病などがある方は、主治医の許可が必要です。腎臓病や心臓病で水分制限のある方、高齢で飲み込みなどに不安のある方は、主治医にご相談ください。
 ※今年度中に40・50・60歳になる方は個別検診の受診票をお送りするので申込不要です。

②大腸がん検診(後期)

問診、便潜血反応検査(2日法)。

☑40歳以上の市民400人 ☑10月1日(火)~11月16日(土)

☑市内協力医療機関

③子宮がん検診(後期)

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 ☑11月1日(金)~平成26年1月31日(金)

☑市内協力医療機関

※4月1日現在で満20・25・30・35・40歳の方は、5月下旬にお送りした無料クーポンで受診してください。

④乳がん検診(後期)

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24年6月~25年3月に受診した方を除く)

☑11月1日(金)~平成26年3月1日(土) ☑市内協力医療機関

※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受診してください。

※4月1日現在で満40・45・50・55・60歳の方は、5月下旬にお送りした無料クーポンで受診してください。

⑤眼科検診

血圧、視力、外眼部、眼圧、眼底、透光体の検査。

☑40歳以上の市民 ☑前期=10月11日(金)~11月30日(土)、後期=平成26年1月10日(金)~2月28日(金)

☑市内協力医療機関

☑①②⑤9月6日(金)、☑③④10月4日(金)(いずれも消印有効)までに、直接またははがきに必要な事項(7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☑<https://www.e-tetsuzuki99.com/tokyo/>からも申し込みできます(☑①②⑤は申込多数の場合は抽選、電話での申込不可)

※対象年齢は今年度中(平成26年3月31日まで)に達する年齢です。いずれも前期検診を受診した方は後期検診は受診できません(1人年1回、④は2年に1回)。検診後の精密検査などは自己負担となります。

高齢者虐待防止にご協力ください

☑高齢者支援課☑内線2622

高齢者虐待は、家庭や施設など閉ざされた環境で深刻化しやすいため、早期に発見し、第三者が支援していくことが重要です。しかし、虐待をしている人、虐待を受けている高齢者双方にその自覚がない場合や、高齢者自身に虐待を知られたくないなどの思いがある場合が多く、発見しにくい状況にあります。そのため、地域での「見守り」や「気付き」が大切です。

ご近所に虐待を受けていると思われる高齢者はいませんか。心当たりのある方は、高齢者支援課(市役所1階12番窓口)またはお近くの地域包括支援センター(下記参照)へご連絡ください。※連絡者の名前が相手方に伝わることはありません。

※確固たる証拠は必要ありません。心配に思った段階でご連絡ください。

◆市の地域包括支援センターと担当地区

名称	電話	担当地区
東部地域包括支援センター	0422-48-8855	牟礼、北野、新川2~3丁目
井の頭地域包括支援センター	0422-44-7400	井の頭
連雀地域包括支援センター	0422-40-2635	下連雀5~9丁目、上連雀6~9丁目、野崎1丁目
三鷹駅周辺包括支援センター	0422-76-4500	下連雀1~4丁目、上連雀1~5丁目
西部地域包括支援センター	0422-34-6536	井口、深大寺、野崎2~4丁目
大沢地域包括支援センター	0422-33-2287	大沢
新川中原地域包括支援センター	0422-40-7204	新川1・4~6丁目、中原

ご近所にこんな高齢者はいませんか?

- 暴力を受けている、怒鳴られる、年金を取られるなどと訴えている
- あざや傷があるのに理由を聞いてもはっきりしない
- 家族が介護でとても疲れていたり、高齢者の悪口を言っている
- 介護や病気について相談する人がいないようだ
- 一人暮らしや高齢夫婦世帯で、最近、姿を見掛けなくなった
- 高齢者を訪ねると家族に嫌がられたり、会わせてもらえない
- 昼間でも両戸が閉まっている
- 家の周囲にごみが放置されていたり、異臭がする
- 郵便受けが新聞や手紙でいっぱいになっている
- 家から怒鳴り声や泣き声が聞こえたり、大きな物音がする
- 暑い日や寒い日、雨の日なのに高齢者が長時間外にいる
- 高齢者が道路に座り込んだり、徘徊していることがある
- 介護が必要なのに、サービスを利用している様子がない
- 高齢者の服が汚れていたり、お風呂に入っている様子がない
- 最近、セールスや営業の車が来るようになった
- 家族がいるのに、いつもコンビニなどで一人分のお弁当を買っている



(出典:東京都老人総合研究所)

東京都シルバーパス 更新手続きのお知らせ

9月30日(月)まで有効のシルバーパスをお持ちの方には、8月下旬~9月上旬に東京バス協会から更新手続きのお知らせと更新申込書が郵送されます。引き続き発行を希望する方は、9月中に更新手続きをお済ませください。新しいシルバーパスの有効期限は、発行日から平成26年9月30日までです。

①25年度市民税課税で24年の合計所得金額が125万円を超えている方②25年度市民税課税の方③24年度に経過措置として10000円でシルバーパスの発行を受けている、または25年度市民税課税であるが24年の合計所得金額が125万円以下の方④10000円

⑤更新申込書、現在使用中のシルバーパス、本人確認書類(保険証、運転免許証など)、⑥③は非課税などを確認できる書類(25年度介護保険料納入(決定)通知書、25年度市民税課税(非課税)証明書、生活保護受給証明書(生年月日・生活扶助の記載があるもの)のいずれか一つ、ただし更新申込書の必要書類に記載がなければ不要)を持参し、指定された会場へ
 ☑同協会シルバーパス専用電話☎03-5308-6950(土・日曜日、祝日を除く午前9時~午後5時)

「肺炎予防」

健康コラム

現在、肺炎は日本人の死因の第3位となり、死亡者の10人に1人は肺炎で亡くなっています。肺炎で亡くなる人の95%以上は、65歳以上です。症状は、高熱が続く、痰(たん)を伴うせきが続く、息苦しい、胸の痛みがあるなどですが、症状が乏しい人もいます。風邪や疲れだと思っただけで軽く考えず、早めにかかりつけ医を受診して重症化を防ぐことが重要です。また近年、抗生物質が効かないタイプの細菌も多く、注意が必要です。

肺炎の原因菌は、さまざまありますが、特に高齢者がかかりやすい肺炎の原因として最も多いのは肺炎球菌です。インフルエンザが流行するシーズンでは、肺炎球菌が原因の肺炎が全体の55%も占めると言われています。このように高齢者にとって注意が必要な肺炎ですが、予防するワクチンがあります。

このワクチンはすべての肺炎を予防するわけではなく、例えば食べ物が気管支に入ってしまう誤嚥性(ごえんせい)肺炎や、若い人に多いマイコプラズマ肺炎には効果がありませんが、肺炎球菌による肺炎の80%以上を予防できます。個人差はありますが、1回の接種で約5年以上の効果が見込めます。初回接種から5年以上経過した場合には再接種が認められています。5年以内に再接種すると注射した部位が赤くなったり、痛くなったりすることがありますが、十分な間隔を空ける必要があります。

8000円と高価なワクチンですが、市内在住の65歳以上の方は市の公費助成(3000円)が受けられます(抽選で1000人、くわしくは左記「高齢者肺炎球菌予防接種費用を助成します」をご覧ください)。

肺炎予防のため、かかりつけ医に相談して、肺炎球菌ワクチンの接種を受けるようにしましょう。

☑三鷹市医師会 ☎0422-47-2155

高齢者肺炎球菌予防接種の費用を助成します



☑65歳以上の市民1000人
 ※過去5年以内に接種した方を除く。
 ☑10月15日(火)~平成26年1月31日(金)
 ☑市内協力医療機関

☑自己負担額5000円(助成後の金額です)
 ☑9月13日(金)(消印有効)までに、直接またははがきに必要な事項(7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(申込多数の場合は抽選)

※当選者には、10月中旬までに予診票などをお送りします。
 ☑同センター☎0422-46-3254