

### 介護教室「もしもノートを書いてみよう!『上手に老いる方法一伝えたい事を伝えたい人に!』」

Ⓐ市民30人  
📅11月20日(水)午後2時~4時  
📍みたか紫水園(新川5-6-31)  
💰200円(もしもノート代)  
📍📞新川中原地域包括支援センター☎0422-40-7204へ(先着制、平日午前9時~午後5時)

### 障がいのある方

**難病患者実態調査を実施します**  
Ⓐ65歳未満の市民で特定疾患手当受給者(障がい者手帳をお持ちの方を除く)  
◆調査方法 郵送によるアンケート調査  
◆実施期間 10月25日(金)~11月8日(金)  
📍地域福祉課☎内線2618

### 平成26年度北野ハピネスセンターくるみ幼児園の入園児募集

Ⓐ障がいまたは発達に課題があり、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  
📅📍10月28日(月)~11月1日(金)に同センター☎0422-48-6331へ

### 障がい者地域自立生活支援センターぼっぴ 改修工事に伴い休業します

📅10月26日、11月2日の土曜日  
※10月26日(土)「フリースペース」のイベントは中止します。  
📍地域福祉課☎内線2618

### 精神障がい者ホームヘルパー入門講座

Ⓐ市内事業所または市民にサービスを提供している近隣自治体事業所のホームヘルパー25人

📅①精神障がいについて一精神疾患についての理解=11月13日(水)、②精神障がい者への支援について=11月14日(木)、いずれも午後6時30分~8時30分、③施設実習=11月18日(月)~29日(金)午前9時~午後4時のうち平日1日

📍①②福祉会館、③市内作業所  
📅11月1日(金)までの日曜日を除く午前9時~午後5時に申込書(市・三鷹市社会福祉協議会ホームページから入手可)を直接またはファクスで同協議会☎0422-71-2053へ(申込多数の場合は抽選)  
📍同協議会☎0422-79-3505

### 聴覚障がい者のためのパソコン講習会(要約筆記付き)

Ⓐ在勤・在学を含む市民で聴覚障がいのあるパソコン初心者10人  
📅11月14日~28日の毎週木曜日午後1時30分~4時(全3回)  
📍三鷹産業プラザ  
📅11月6日(水)までに必要事項(11面参照)を直接またはファクスで地域福祉課☎

0422-47-9577へ(申込多数の場合は抽選)  
📍同課☎内線2620

### 健康

#### 多摩府中保健所 精神保健相談

📅①思春期相談=11月1日(金)午前9時30分~11時30分、②アルコール相談=11月11日(月)午後2時~4時、③精神保健医療相談=11月15日(金)・26日(火)午後2時~4時

📍同保健所武蔵野三鷹地域センターなど(予約時に確認)

📍📞同保健所☎042-362-2334へ  
※相談日以外でも保健師が相談に応じています(要予約)。

#### 市民健康講座「糖尿病の最新情報と予防法について学びませんか?」

講師は日本糖尿病学会指導医の菅野一男さん。

Ⓐ在勤を含む市民50人  
📅11月16日(土)午後1時30分~3時  
📍三鷹駅前コミュニティセンター  
📅📍10月21日(月)午前9時から直接または電話で総合保健センター☎0422-46-3254へ(先着制)

### 催し

#### 第4回絵本を味わいつくすトークラウンジ「tupera tupera(ツペラ ツペラ) 大研究」

📅10月20日(日)午後2時~4時  
📍C-Café(三鷹市公会堂さんさん館内)  
📍おとな絵本ラウンジホームページHP <http://otonaehon.jimdo.com/>  
📍星と森と絵本の家☎0422-39-3401

#### 音楽サロン 秋風に聴く篠(しの)笛のひびき

📍新川中原住民協議会  
📅10月26日(土)午後7時~9時  
📍新川中原コミュニティセンター  
📍当日会場へ  
📍同センター☎0422-49-6568

#### 第35回福祉バザー

収益はボランティアグループなどの活動資金に活用されます。

📅11月3日(祝)午前10時~午後2時(雨天決行)

📍南浦小  
📍当日会場へ

📍三鷹市社会福祉協議会☎0422-46-1108

#### 東京弘済園まつり

チャダンス、模擬店、体験コーナー、介護福祉セミナー、作品展、コンサートなど。

📅11月3日(祝)午前10時30分~午後2時30

分(雨天時一部中止)  
📍同園(下連雀5-2-5)  
📍当日会場へ  
📍同園☎0422-43-3319  
※自家用車での来場はご遠慮ください。

#### 三鷹産業Week

📍三鷹産業プラザ  
📍いずれも当日会場へ

#### ◆「みたかビジネスプランコンテスト2013」最終審査会

📍(株)まちづくり三鷹、同実行委員会  
📅11月5日(火)午後1時30分~5時  
📍同社☎0422-40-9669

#### ◆第16回SOHOフェスタ in MITAKA

📍同実行委員会、市、三鷹商工会、同社  
📅11月6日(水)正午~午後5時  
◇各社出展の紹介(自社PRタイム)=午後0時10分~1時  
◇動画コンテスト=午後1時10分~1時40分

◇出展者プレゼンテーション=午後1時50分~2時50分  
◇ビジネス講演会「Web解析で業績を伸ばす秘訣!一見落としがちな基礎と実践のポイント」=午後3時~4時30分

◇表彰式=午後4時40分~5時  
📍同社☎0422-40-9669

#### ◆第3回武蔵野エリア産業フェスタ

三鷹・武蔵野・小金井市を中心とし

た製造業などの企業による技術・製品展示、講演会など。

📍三鷹商工会、武蔵野商工会議所、小金井市商工会

📅11月7日(木)正午~午後6時、8日(金)午前10時~午後5時

📍同実行委員会事務局(三鷹商工会内)☎0422-49-3111

#### 防災視察研修

📍井の頭地区住民協議会  
Ⓐ市民40人

📅11月6日(水)午前7時30分~午後6時  
📍山梨県立防災安全センターほか

💰1,900円  
📍参加費を添えて井の頭コミュニティセンター本館へ(先着制。月曜日、祝日を除く)

📍同センター☎0422-44-7321

#### 三鷹動物祭

犬猫の健康相談、高齢動物表彰、パネル展示、盲導犬実演・体験、ふれあい動物園。農業祭と同時開催。

📍(公社)東京都獣医師会武蔵野三鷹支部  
📅11月10日(日)午前9時~正午

📍市民センター  
📍当日会場へ。高齢動物表彰に参加を希望する方は10月31日(木)までに同支部所属の動物病院へ

◆同支部所属の動物病院

## 特定保健指導で生活習慣病を予防しましょう

●自己負担はありません

📍保険課特定健診係☎0422-46-3271

#### ● 特定保健指導とは?

特定健診(40~74歳の三鷹市国民健康保険加入者対象)の結果、メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)による生活習慣病(高血圧、糖尿病、脂質異常など)の発症リスクが高いと判定された方に実施されるのが「特定保健指導」です。本人が自身の健康状態を理解し、生活習慣の見直しや改善のための取り組みを自主的に継続できるように、医師、保健師、管理栄養士といった専門家がアドバイスを行います。



#### ● どんな指導が受けられますか?

特定健診の結果をもとに、生活習慣病の発症リスクの高さに応じて「動機づけ支援」または「積極的支援」の対象者を選定し支援を行います。

**動機づけ支援** 特定健診の結果から生活習慣を振り返り、改善に向けた行動目標や行動計画を設定し(原則1回)、6カ月後に評価します。

**積極的支援** 生活習慣の改善に向けた行動目標や行動計画を設定し、取り組み状況の中間評価や、行動目標や行動計画の見直しを、6カ月後の評価まで継続的に支援します。

※服薬中の方は継続的に医療機関で受診しているため、特定保健指導の対象にはなりません。

※65~74歳の方の特定保健指導は「動機づけ支援」のみとなります。

## ピロリ菌と胃がん

健康コラム

ヘリコバクター・ピロリ菌は、胃の粘膜に感染する菌で、胃潰瘍、十二指腸潰瘍、胃がんなどの発症と密接に関係しています。ピロリ菌の明らかな感染経路は不明ですが、幼少時に感染することが推定されています。ピロリ菌の感染が持続すると、慢性胃炎といつて、胃の粘膜がただれて、むくんだような状態になります。こうした状態が長く続くと、胃の粘膜が薄く、老化したようになり、胃がんが発症しやすくなります。

ピロリ菌に感染しているかどうかの検査には、内視鏡検査の際に胃の一部を生検する方法、血液検査で抗体を調べる方法、検査用薬剤の服用前後の呼吸を採取して分析する方法(尿素呼吸テスト)などがあります。ピロリ菌の感染が確認された場合は、除菌療法といって抗生物質2種類と、胃酸の分泌を抑える薬を1週間内服することによって、7~8割の人で駆除できるようになりました。以前は健康保険で除菌療法が行えるのは、主として、胃潰瘍、十二指腸潰瘍と診断された場合に限りでしたが、平成25年2月からは、内視鏡検査で慢性胃炎と診断された場合にも保険適応となり、除菌治療の対象となる患者さんが大幅に増加しました。除菌療法によって慢性胃炎が改善されれば、将来の胃がんの発症がかなりの割合で予防できると期待されます。

胃がんは早期に診断できれば、体の受ける負担も最小限で済みますし、再発する可能性も少なくなります。胃がんの発症リスクの高い人、すなわち、ピロリ菌に感染して、慢性胃炎などと診断されている人は、定期的に1~2年に1回程度は内視鏡検査が必要です。除菌治療が成功して、ピロリ菌が駆除されると安心して内視鏡検査を受けなくなる人が多いようですが、胃がん発症の危険はすくなくないわけではありません。定期的な内視鏡検査を引き続き受けるようにしてください。

📍三鷹市医師会☎0422-47-12155