

健康な生活を送るために市の検診や検査をご利用ください

問 総合保健センター ☎46-3254

肝炎ウイルス検査(B型・C型)

肝炎ウイルスは知らないうちに感染していることがあり、自覚症状がないことも多いため、検査による早期発見が大切です。

日 6月1日(日)～平成27年1月31日(土)

人 今年度40歳以上の市民で、過去に肝炎ウイルス検査を受診しておらず、職場などで同検査を受ける機会のない方
物 健康保険証 所 申 市協力医療機関へ

※三鷹市国民健康保険加入者は、特定健診との同時実施をお勧めします。

※39歳以下の方は、多摩府中保健所 ☎042-362-2334へお問い合わせください。

結核検診(胸部レントゲン)

長引くせきは要注意！結核の初期症状は、風邪とよく似ています。50年前までは死亡原因の第1位でしたが、医療や生活水準の向上により、薬を飲めば完治する病気になりました。この機会に検診を受けましょう。

日 6月12日(休)午前9時30分～11時30分(11時20分まで受付)

人 16歳以上の市民100人

※40～74歳の三鷹市国民健康保険加入者、75歳以上の方、勤務先などで同検査を受診できる方、妊娠中または妊娠の可能性のある方は除きます。

所 総合保健センター 物 健康保険証、金属・ボタン・刺しゅうなどが無いTシャツなどの着脱しやすい服装

申 当日会場へ(先着制)

※検診結果は、後日郵送します。

骨粗しょう症健康診査

骨粗しょう症を予防するには、自分の骨密度を知る、そして食生活や運動など日頃の過ごし方も大切です。40歳になったら、5年に一度は、健診を受けましょう。1日目は骨密度測定(DXA(デキサ)法=腕のX線検査)、2日目は測定結果と医師、保健(看護)師、管理栄養士による事後指導。

日 ①Aコース=7月4日(金)午後1時～3時・15日(火)午後1時30分～3時、②Bコース=8月23日(土)午後2時～4時・9月6日(土)午後2時30分～4時、③Cコース=11月7日(金)午後1時～3時・18日(火)午後1時30分～3時、④Dコース=27年1月20日(火)午後1時～3時・2月6日(金)午後1時30分～3時
※いずれも1日目の測定時間は後日健診通知で指定。

人 4月1日～27年3月31日の間に満40・45・50・55・60・65・70歳になる女性市民で、2日間とも参加可能であり、検査の結果により医療機関で治療する意思のある方、各コース90人(骨粗しょう症で通院中、妊娠中の方を除く)

所 総合保健センター

申 ①6月6日(金)、②7月25日(金)、③10月10日(金)、④12月12日(金)(いずれも消印有効)までに、直接またははがきで必要事項(11面参照)・生年月日を「〒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/>での申し込みも可(申込多数の場合は抽選)

臨時福祉給付金・子育て世帯臨時特例給付金を支給します

臨時福祉給付金・子育て世帯臨時特例給付金事務局 ☎内線3912
子育て世帯臨時特例給付金・子育て支援課 ☎内線2751

消費税率の引き上げによる負担などを考慮し、暫定的・臨時的な措置として所得の低い方を対象に「臨時福祉給付金」を、子育て世帯を対象に「子育て世帯臨時特例給付金」を支給します。支給対象者や申請方法など詳しくは6月8日発行の「広報みたか臨時福祉給付金・子育て世帯臨時特例給付金特集号」をご覧ください。

ご注意ください!
これらの給付金をかたる「振り込み詐欺」や「個人情報詐取」にご注意ください。給付金の手続きで、市役所などからATM(現金自動預払機)の操作をお願いすることは絶対ありません。自宅や職場などに不審な電話がかかってきたら、迷わず最寄りの警察署(または警察相談専用電話☎9110)にご連絡ください。

休日・夜間・緊急時の診療はこちらへ

問 総合保健センター ☎46-3254

受診の際は、必ず健康保険証をお持ちください。

① 休日診療所(内科・小児科)

午前10時～11時45分、午後1時～4時30分、午後6時～9時30分

② 小児初期救急平日準夜間診療所(こども救急みたか)

午後7時30分～10時30分(受付は午後10時まで。平日のみ)

①②はいずれも三鷹市医師会館
野崎1-7-23 ☎24-8199

③ 休日歯科応急診療所

三鷹市総合保健センター(新川6-35-28)
☎46-3234

午前10時～午後0時15分、午後1時30分～4時
※4月から受付時間を変更しました。事前に電話連絡のうえ、お越しください。

④ 休日調剤薬局

三鷹市医薬品管理センター(上連雀7-4-8) ☎49-7766
午前10時～午後4時30分、午後6時～9時30分

⑤ 医療機関案内(24時間)

- ◆三鷹消防署 ☎47-0119
- ◆東京消防庁救急相談センター
短縮ダイヤル#7119(プッシュ回線のみ)
☎042-521-2323(多摩地区)
☎03-3212-2323(23区)
- ◆東京都保健医療情報センター(ひまわり)
☎03-5272-0303
HP <http://www.himawari.metro.tokyo.jp/>

⑥ 市内救急指定病院

- ◆杏林大学医学部付属病院(新川6-20-2) ☎47-5511
- ◆野村病院(下連雀8-3-6) ☎47-4848
- ◆三鷹中央病院(上連雀5-23-10) ☎44-6161

気温が高くなくてもご用心！ 熱中症に気をつけましょう

熱中症は、暑さの厳しい時期に注意すれば大丈夫と思われがちですが、湿度が高くなるこれからの季節も、体の体温調節がうまく働かずに起こすことがあります。めまいや気分不快、頭痛といったさまざまな症状がありますが、特に体温調節機能が低下している高齢の方や水分調整が未熟な乳幼児は熱中症を起こしやすいうえに重症化しやすく、細心の注意が必要です。

◆熱中症予防のポイント

- 炎天下はもとより室内でも、暑い場所での作業やスポーツは避ける
- 外出時は帽子や日傘を使用し、通気性の良い服装を心掛ける
- のどが渇いたと感じる前に、こまめにスポーツ飲料など水分を補給する
- 体調不良が長引くときは、医療機関を受診する

問 総合保健センター ☎46-3254



主 三鷹市歯科医師会、市
日 6月7日(土)①歯科相談 = 正午～午後1時30分、②講演会 = 午後2時～4時
所 三鷹産業プラザ
申 当日会場へ
問 ①総合保健センター ☎46-3254、②三鷹市歯科医師会 ☎45-2715

6月7日(土)に行われる「第48回愛歯のついでい」では、首都大学東京の星旦二先生を講師としてお招きし「なぜ、かかりつけ歯科医がいると長生きか」というテーマで、かかりつけ歯科医を持つことのさらなるメリットについて講演いただきます。無料の講演会ですので、みなさんお誘い合わせのうえ、どうぞご参加ください。

お口の健康を保つには、適切なセルフケアの指導と定期的なメンテナンスを受けることが不可欠です。そのためには、かかりつけの歯科医を持つことが大変な意義を持つこととなります。

高齢者にとっての楽しみは、食事が多くを占めているという研究報告もあります。また、食の楽しみがあるから旅行に行く、友達つきあひもする、といったことも十分に考えられるわけで、そういう意味では口腔内の状況が行動をも左右するとも言えます。

我が国では、国民の健康づくり運動として「21世紀における国民健康づくり運動」を12年に策定しました。その中で、「う蝕(虫歯)および歯周病に代表される歯科疾患は、その発病、進行により欠損や障がい蓄積し、その結果として歯の喪失につながるため、食生活や社会生活に支障をきたし、ひいては、全身の健康に影響を与えるものとされている。また、歯および口腔の健康を保つことは、単に食物を咀嚼(そしゃく)するという点からだけでなく、食事や会話を楽しむなど、豊かな人生を送るための基礎となるものである」という見解を示しています。すなわち、健康で長生きするためには、お口の健康状態を良好にしておく必要があるということです。

お口のケアで長生きを！

健康コラム