

# 市の検診を受診しましょう

☎総合保健センター☎46-3254

市では、病気を早期に発見し、誰もが健やかに暮らせるよう、各種検診を実施しています。健康を保ち、元気に過ごすために、市の検診を暮らしの習慣に取り入れ、定期的に受診しましょう。

## ①大腸がん検診(後期)

問診、便潜血反応検査(2日法)。  
☑受診期間=10月1日(水)~11月15日(土)  
👤40歳以上の市民  
📍市内協力医療機関  
💰500円

## ②眼科検診

血圧、視力、外眼部、眼圧、眼底、透光体の検査。  
☑前期受診期間=10月10日(金)~11月30日(日)  
☑後期受診期間=平成27年1月9日(金)~2月28日(土)  
👤40歳以上の市民  
📍市内協力医療機関  
💰500円

## ③胃がん集団検診(後期)

問診、バリウムを飲んでの胃部レントゲン撮影。  
📍所  
総合保健センター=10月11日(土)・17日(金)・20日(月)・22日(水)・23日(木)・25日(土)、11月4日(火)・5日(水)・13日(木)  
井口コミュニティセンター=10月21日(火)  
大沢コミュニティセンター=11月10日(月)  
新川中原コミュニティセンター=11月11日(火)  
※申し込み状況により日時や会場の希望に沿えない場合があります。

👤30歳以上の市民  
※下記の項目に該当する方は受診できません。また、治療中の疾病がある方や高齢の方で飲み込みなどに不安のある方は、事前に主治医にご相談ください。  
・妊娠中か妊娠の可能性がある  
・バリウム製剤に対し過敏症の既往歴がある  
・過去2カ月以内に大腸ポリープを切除した  
・過去1年以内に腹部の手術や整形外科などの手術をした  
・腸閉塞を1年以内に起こした  
・腎臓病(人工透析)などで水分制限を受けている  
・過去1年以内に心筋梗塞や脳梗塞などを発症した  
・検診台の上で自力での体位変換が困難  
・そのほか、問診の際に受診が不適当と判断された  
💰500円

## ④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。  
☑受診期間=11月1日(土)~27年1月31日(土)  
👤20歳以上の女性市民  
※4月1日現在で満20歳の方などには、すでに受診のご案内(無料クーポン)をお送りしています。  
📍市内協力医療機関  
💰500円(体がん検診も行った場合は1,000円)

## ⑤乳がん検診(後期)

問診、視診、触診、マンモグラフィまたはエコー(超音波検査)のいずれか。  
☑受診期間=11月1日(土)~27年2月28日(日)  
👤30歳以上の女性市民(25年6月~26年3月に受診した方を除く)  
※4月1日現在で満40歳の方などには、すでに受診のご案内(無料クーポン)をお送りしています。  
※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。  
📍市内協力医療機関  
💰1,000円

☑①~③9月5日(金)、④⑤10月3日(金)(いずれも消印有効)までに、直接またははがきで希望する検診名(はがき1枚につき1つ、③は受診日・会場)・必要事項(11面参照)・生年月日・性別を「〒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/resident/>からも申し込みます(①~③は申込多数の場合は抽選)  
※電話での申し込みは不可。  
※受診費用は検診時にお支払いください。検診後の精密検査などは自己負担となりますので、保険証を持参してください。  
※対象年齢は、今年度中(27年3月31日まで)に達する年齢です。今年度前期検診を受診した方は申し込みできません(1人年1回、⑤は2年に1回)。

## 東京都シルバーパス 更新手続きのお知らせ



9月30日(火)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27年9月30日までです。

①26年度市民税課税で25年の合計所得金額が125万円を超えている方=20,510円

②26年度市民税非課税の方=1,000円

③25年度に経過措置として1,000円でシルバーパスの発行を受けている、または26年度市民税課税であるが25年の合計所得金額が125万円以下の方=1,000円

④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)、②③は非課税などを確認できる書類(26年度介護保険料納入(決定)通知書、26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1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、更新申込書に記載の指定会場へ

☎同協会シルバーパス専用電話☎03-5308-6950 (平日午前9時~午後5時)

## 夏に多くなる結膜炎

健康コラム

結膜炎は一年中起こりますが、夏に多く発症する傾向があります。その理由は、温度の上昇に伴い病原菌が増加するのに加え、汗やホコリが目に入るなどして目をこすり、病原体を結膜まで移行させてしまう機会が増えることが挙げられます。そもそも結膜とは、眼球の白目の表面からまぶたの裏側までを覆っている粘膜のことです。結膜炎は、何らかの原因で結膜が赤く充血したり、目やにや涙などの分泌物が増加して、かゆみやしょぼしょぼ、あるいはゴロゴロとした感じが起こります。さらに症状がひどくなると、目が痛んだりまぶたが腫れたりするようになります。

原因はさまざまで、細菌、ウイルス、カビなどの微生物の感染によるものや、ごみやホコリ、紫外線などの物理的刺激や酸・アルカリなどの化学的刺激によるもの、スギ花粉症を代表とするアレルギー反応が挙げられます。夏に多くなる結膜炎は、主に細菌やウイルス感染によるものです。細菌性結膜炎は、抗菌剤点眼薬に反応して数日で治まるものが多い一方、ウイルス性結膜炎には有効な点眼薬はありません。ウイルスの活動性が低下するにつれて治まりますが、ウイルスの種類によって1週間から3週間程度症状が続きます。細菌性結膜炎に比べて症状は強く、治るまでの時間も長い傾向があります。また、ウイルス性結膜炎には大別すると、流行性角結膜炎(はやり目)、咽頭結膜熱(プール熱、急性出血性結膜炎)があります。いずれも充血が強く目やにが多いのが特徴で、たかが結膜炎と安易に考えていると、感染時には意外なほどの苦痛を強いられます。加えて感染力がとても強いので集団感染が起こりやすいため、対策は非常に大切です。第一の対策は、手をせっけんと流水で十分に洗い流すことです。そして規則正しい生活を心がけて体力を維持する、タオルや洗面用具は家族間で共有しない、点眼薬の貸し借りを避ける、人混みへは出掛けないなども大切です。たとえかかったとしても周りの人につまさないように注意してください。

☎三鷹市医師会☎47-2155

## 三鷹市・矢吹町 姉妹市町締結50周年記念 第23回三鷹市民駅伝大会 出場チームの募集受付開始

三鷹市と福島県矢吹町は昭和39(1964)年に姉妹市町関係を締結して以来、スポーツの分野においても住民同士の交流を深めています。今年の三鷹市民駅伝大会は、締結50周年記念事業の一つとして開催します。奮ってご参加ください。



開催日 11月30日(日)午前9時スタート(小雨決行)

コース 市内一周(4区間)全12.6km  
第1区 三鷹市公会堂西側~東児童館(3.2km)  
第2区 東児童館~山本有三記念館(2.6km)  
第3区 山本有三記念館~井口コミュニティセンター(3.2km)  
第4区 井口コミュニティセンター~市役所(3.6km)

参加資格・チーム編成 在勤・在学を含む中学生以上の市民で構成する、監督1人、選手4人、補欠4人以内のチーム

部門・チーム数 ①一般男子の部(高校生以上、男女混成チームを含む)125チーム  
②一般女子の部(高校生以上)30チーム  
③シニアの部(大会当日満50歳以上)10チーム  
④中学生の部(男子・女子の部)30チーム

④は無料) ④8月18日(月)~9月10日(水)(必着)に往復はがきで必要事項(11面参照)・部門・チーム名・チーム編成(監督、選手、補欠の氏名)を「〒181-8505スポーツ振興課」へ(申込多数の場合は抽選)  
※参加決定後、10月1日(水)~7日(火)に申込書と参加費を同課(教育センター2階)または三鷹市体育協会(第一体育館内)へ。  
※募集要項は、同課、第二体育館、同協会に配布しているほか、市ホームページからも入手できます。  
☎同協会☎43-2500(月曜日・祝日を除く)、同課☎内線3325