

健康

4~7月生まれの方の特定健診・後期高齢者健診

受診期限は9月30日(火)です。期間の終了間際は混雑が予想されますので、早めに受診してください。「受診票が届いていない」「受診票を失くした」などの場合は、お問い合わせください。

☎保険課特定健診係 ☎46-3271

骨粗しょう症予防教室

骨密度測定(超音波法)、骨粗しょう症と生活習慣について。

☎9月16日(火)午後1時30分~3時30分(1時15分から受付)

●骨密度測定(超音波法)を受ける機会のない30歳以上の女性市民(骨粗しょう症で通院中の方、妊娠中の方、平成25年度の同教室参加者を除く)50人

所 総合保健センター

物 筆記用具、素足で測定するため着脱しやすい靴下・靴

申 9月8日(月)午前9時から直接または電話で同センター ☎46-3254へ(先着制)

簡単筋力トレーニング教室

所 連雀地区住民協議会

☎9月17日・10月1日の水曜日午前10時30分~正午(全2回)

●在学・在勤を含む市民20人

所 連雀コミュニティセンター

講 健康運動指導士の鈴木明子さん

物 タオル、運動しやすい服装、運動靴

申 9月16日(火)までに直接または電話で同センター ☎45-5100へ(先着制)

骨髄ドナー登録(採血など)

☎10月7・21日の火曜日午前中

所 多摩府中保健所

申 実施日の7日前までに同保健所 ☎042-362-2334へ

家族向け講演会「長期化する若者のひきこもりへの対応」

☎①ひきこもりへの背景とその理解=10月30日、②本人の気持ちを知って家族にできること=11月13日、いずれも木曜日午後2時~5時

●ひきこもり当事者の家族各回80人

所 多摩府中保健所

講 ①都立小児総合医療センター副院長(児童・思春期精神科)の田中哲さん、②茗荷谷クラブ臨床心理士で東海大学講師の井利由利さん

申 10月16日(木)までに同保健所 ☎042-362-2334へ

催し

食de絆—学生と一緒にランチタイム

☎9月17日(火)午前11時~午後1時

所 ルーテル学院大学

●昼食代は実費

申 三鷹市社会福祉協議会 ☎46-1108・

FAX 71-2053・E chiiki@mitakashakyo.or.jpへ

まちづくりフォトコンテスト20周年記念 作品展

☎9月18日(木)~25日(休)午前8時30分~午後5時(最終日は3時まで。土・日曜日、祝日を除く)

所 市役所1階市民ホール

申 期間中会場へ

☎(株)まちづくり三鷹 ☎40-9669

花畑の種まき

☎9月20日(土)午前10時~正午(9時45分から受付。小雨決行)

所 花と緑の広場(牟礼1-11-26)

物 作業用手袋、帽子、汚れてもよい服装

申 当日会場へ

☎NPO法人花と緑のまち三鷹創造協会 ☎31-2671(当日は ☎090-1054-6310)

秋の交通安全キャンペーン「交通安全教室」

スタントマンによる衝突事故再現で、命を自ら守ることの大切さを再確認します。参加者には反射材キャラクターキーホルダーを差し上げます(先着300人)。

所 市、三鷹警察署、三鷹交通安全協会

☎9月21日(日)午前10時40分から(荒天中止)

●小学生以下のお子さんは保護者同伴

所 クリーンプラザふじみ敷地内駐車場

申 当日会場へ

☎道路交通課 ☎内線2883

※自家用車での来場はご遠慮ください。

介護者談話室

勉強会「訪問歯科診療」と「口腔ケア」を学ぶ—口腔ケアの方法を体験しよう、介護用品の展示、懇談会、介護相談。

☎9月22日(月)午後1時~3時30分

所 福祉会館

申 当日会場へ。要介護者も参加希望の場合は三鷹市社会福祉協議会 ☎79-3505へ

防災体験学習と築地市場バス研修

☎11月6日(木)午前9時市役所集合~午

後5時市役所解散予定

●在勤を含むおおむね55歳以上の市民40人

所 所なエリア東京(東京臨海広域防災公園内)

●2,500円(昼食代、保険料など)

申 9月20日(土)(消印有効)までに往復はがきで必要事項(11面参照)を「〒181-0013下連雀3-38-14-302三鷹いきいきプラス事務局」へ(申込多数の場合は抽選)

☎ 同事務局 ☎70-5753(月・水・金曜日午前10時~午後4時)

スポーツ

第二体育館屋内プール 臨時休場のお知らせ

市民大会のため、屋内プールの一般利用を中止します。

☎9月21・28日の日曜日

☎スポーツ振興課 ☎内線3322

ハゼ釣り大会

所 三鷹市釣魚連盟

☎9月14日(日)午前5時30分市役所前集合~午後5時30分市役所解散(雨天決行)

●在学・在勤を含む18歳以上の市民および同連盟会員21人

所 潮見運河周辺(千葉県木更津市)

●6,500円(餌代、保険料を含む)

物 帽子、スニーカー、クーラーボックス(5ℓ程度)、氷、雨具、昼食、飲み物、ビクまたは小型のバケツ、タオル

※貸しお1本まで無料。

申 9月12日(金)までに必要事項(11面参照)・性別を同連盟(好野) ☎090-1129-8190(夜間のみ)・E yoshino@ci.kagu.tus.ac.jpへ(先着制)

三鷹市シニアソフトテニス大会

◆試合方法 予選リーグ・決勝トーナメント、7ゲームマッチ方式

所 (公財)東京都体育協会、三鷹市体育協会

☎10月5日(日)午前8時30分~午後4時(予備日は10月19日(日))

休日・夜間・緊急時の診療はこちらへ

☎ 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(要予約)

午前10時~午後0時15分、午後1時30分~4時

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 URL 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

●●デング熱の国内感染症例について●●

8月28日に都内で確認されたデング熱患者の国内感染症例について、都は、感染が拡大する可能性は極めて低く、感染した場合も一般に1週間前後で回復すると言われているため、過度な心配は必要ないと発表しています。デング熱とは、デングウイルスが感染しておこる急性の熱性感染症で、人から人ではなく、患者から血を吸った蚊が媒介して、ほかの人に感染する疾患です。

蚊に刺されて発熱などの症状がある場合は、かかりつけの医療機関などで受診してください。

◇デング熱についての問い合わせ先 東京都多摩府中保健所 ☎042-362-2334

低用量ピル

健康コラム

世界で6千万人の女性が使用している低用量ピルは、日本では平成11年に避妊目的で販売され、今は超低用量ピルと言われるホルモン含有量がさらに低用量化されたピルも、月経困難症の治療薬として発売されています。ピルには避妊だけでなく、月経痛、過多月経、月経不順、月経前症候群、子宮内膜症の治療などさまざまな目的に効く利点があり、使用されています。

一般的な副作用として吐き気、乳房痛、頭痛、不正出血などがありますが、まれに起こりうるものに静脈血栓塞栓症があります。これは長期間のホルモン剤の内服で血液を固める傾向が生じ、主に下肢にできた血液の塊(血栓)がはがれて血管を移動し、肺の血管などに詰まってしまふものです。突然の息切れや胸痛、手足にはしびれやむくみ、疼痛、頭痛などが起こります。出現は使用開始後の3カ月間に多く見られ、特に1カ月目が最も多く、その後は減少します。めったには起こりませんが、場合によっては重篤で生死に関わることもあるので注意が必要です。発症の予防は困難ですが、早期発見・早期治療でほとんど回復します。

ピルの内服で将来の妊娠に影響はなく、乳がんのリスクはあってもごくわずかです。また、卵巣がんや子宮体がんのリスクは低下するという報告もあります。もちろん乳がん、子宮がん、血栓症の既往、喫煙者などには適しませんし、血栓性素因、高血圧、糖尿病、肥満、脂質代謝異常、肝機能障害、片頭痛のある人などにもリスクがあります。しかし、健康な若い女性への使用には、副作用のリスクよりメリットの方がはるかに上回ると考えられますので、ピルの間違った思い込みで躊躇(ちゅうちゅう)したりせず、必要な場合はぜひ医師の診断を受け、正しい使用をすることで有効に利用したいものです。

☎ 三鷹市医師会 ☎47-21155