

おやこでよってチョコとあつぷるーむ(11月)

☎NPO法人みたか市民協働ネットワーク

☎①親子ヨガレッチ=1日(出)、②ママ護身術エクササイズ(クイックパンチ編)=6日(休)、③ベビーマッサージで親子のふれあい=13日(休)、④産前・産後の骨盤ケア=15日(出)、⑤ヨガママで骨盤調整(ハイハイ前)=17日(月)、⑥ベビーサインで楽しい子育て=20日(休)、⑦ベビーえいごであそぼ!=22日(出)、⑧みんな一緒にベビーマッサージ=27日(休)、⑨パパの子育て講座「ベビーマッサージ」=29日(出)、いずれも午前10時30分～正午(①のみ午後1時30分～3時)

☎①6カ月～2歳前のお子さんと保護者6組、②首据わり～1歳6カ月のお子さんと母親6組、③ハイハイ前のお子さんと保護者8組、④おむね0～3歳のお子さんと母親、妊婦8組、⑤ハイハイ前のお子さんと母親8組、⑥4カ月～1歳6カ月のお子さんと保護者8組、⑦1・2歳のお子さんと保護者6組、⑧9カ月前のお子さんと保護者8組、⑨9カ月前のお子さんと保護者6組

☎市民協働センター

¥①②⑤⑥1,500円、③⑧⑨1,800円、④⑦2,000円

※②防犯ホイッスル付き、③⑧⑨オイル・防水シート代含む、④さらし付き、⑦洋書絵本付き。

☎①バスタオル、③⑧⑨バスタオル、授乳ケープ、⑤タオル

☎⑩10月15日(水)午前9時から必要事項(15面参照)・お子さんの年齢・名前(ふりがな)を同センター☎46-0048・FAX 46-0148・✉kyoudou@collabomitaka.jpへ(先着制)

親子料理教室 保育

☎保護者対象の料理教室=11月4日(火)、親子料理教室=8日(土)、いずれも午前10時30分～午後1時30分(全2回)

☎市内の年少～年長児と保護者で全回参加できる方12組(2人1組)、保育8人

☎連雀コミュニティセンター

¥500円(材料代)

☎エプロン、三角巾、タオル、布巾、台布巾

☎⑩10月6日(月)～27日(月)に総合保健センター☎46-3254へ(申込多数の場合は年長児を優先して先着制、保育も先着制)

誕生学講座 「第2次性徴期の誕生学」

☎井の頭地区住民協議会

☎11月8日(土)午後2時～3時(1時30分から受付)

☎小学4～6年生のお子さんと親20組

☎井の頭コミュニティセンター本館

☎(公社)誕生学協会認定・誕生学アドバイザーの鈴木美奈さん

☎⑩10月15日(水)から同センター☎44-7321へ(先着制)



家族介護慰労金を支給します

☎過去一年以上、次の要件をすべて満たす高齢者を在宅で介護している同居家族の方。①要介護認定4または5、②介護サービスを未利用(やむを得ない事情で年7日程度の短期入所の利用は可)、③市民税非課税世帯、④医療機関への入院が延べ90日以内

◆支給額 年額100,000円

☎介護保険被保険者証、入院していた方は入院期間を証明できるもの(領収書など)、印鑑を高齢者支援課(市役所1階12番窓口)へ

☎同課☎内線2626

介護予防教室

「笑って楽しくかんたん体操」

☎10月27日～12月1日の毎週月曜日午後2時～4時(11月3日(祝)・24日(休)を除く全4回)

☎要支援・要介護認定を受けていない65歳以上の市民で全回参加できる方40人

☎社会教育会館

☎⑩10月6日(月)～16日(休)に直接または電話で総合保健センター☎46-3254へ(申込多数の場合は抽選、当選者にのみ通知)

高齢者くらしアップ事業

「ふまねっと運動教室」

☎11月～平成27年2月の毎月第1・3木曜日午前10時～11時30分(全8回。1月のみ第2・4木曜日)

☎在勤を含む60歳以上の市民25人

☎福祉会館

☎⑩10月6日(月)～31日(金)に身分証明書を三鷹市社会福祉協議会へ(先着制)

☎同協議会☎46-1108



シンポジウム「高次脳機能障害をもつ人と家族の、今とこれから」

日常生活に支援を要する高次脳機能障害者の暮らしを考えます。

☎脳損傷・高次脳機能障害サークルエコー

☎⑩10月19日(日)午前10時40分～午後4時20分(10時20分開場)

☎100人

☎調布市文化会館たづくり(調布市小島町2-33-1)

☎東京慈恵会医科大学附属第三病院リハビリテーション科教授の渡邊修さん、豊中きらら福祉会「工房羅針盤」施設長の山河正裕さん

☎必要事項(15面参照)・職業を同会☎echo15sympo@gmail.comへ(先着制)

☎高橋☎51-4137、市障がい者支援課☎内線2655

身体障害者手帳をお持ちの市民を日帰り旅行にご優待

☎⑩11月26日(水)午前8時30分市役所出発～富士サファリパーク～御殿場プレミアム・アウトレット～午後5時30分市役所着予定

☎身体障害者手帳をお持ちの市民70人(歩行障がいなどにより付き添いが必要な場合は1人同行可)

¥3,500円(付き添いの方も同額)

☎⑩10月24日(金)(消印有効)までに、往復はがきに必要な事項(15面参照)・生年月日・障がいの種類・等級・手帳番号・使用器具・車いすの使用の有無・付き添いの方の有無と氏名・住所を「〒181-8555三鷹市社会福祉協議会」へ(1通で複数人数の申し込み可。申込多数の場合は昨年度落選の方を優先後、はがきごとに抽選。結果は通知)

☎同協議会☎46-1108



特定保健指導で生活習慣病予防を

市では、特定健診(40～74歳の三鷹市国民健康保険加入者が対象)の結果、メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)による高血圧、糖尿病、脂質異常など生活習慣病の発症リスクが高いと判定された方に「特定保健指導」を行っています。自身の健康状態を理解し、生活習慣の見直しや改善の取り組みを自主的に継続できるように、医師、保健師、管理栄養士などの専門家がアドバイスをを行います。費用の自己負担はありません。

◆特定保健指導の内容

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」のいずれかの支援を行います。

◇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・行動計画の見直しを行い、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外。※65～74歳の方の特定保健指導は「動機づけ支援」のみ。

☎保険課特定健診係☎46-3271

12～3月生まれの方の健康診査

☎平成27年3月14日(土)まで

☎①若年健康診査=16～39歳の市民、②成人歯科健康診査=40歳以上の市民、③訪問歯科健康診査=②で通院による歯科健診を受けることが困難な、40歳以上の在宅で寝たきりなどの状態にある方と、同居の介護家族

※①のうち、三鷹市国民健康保険に加入している30・35歳になる方、②のうち、40・45・50・55・60・65・70歳になる方には、市から受診票を郵送します。

☎⑩27年2月27日(金)までに直接または電話で総合保健センター☎46-3254へ。①②は電子申請サービスHP<https://www.e-tetsuzuki99.com/tokyo/>からの申し込みも可

平成26年度骨粗しょう症健康診査

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。

☎①C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、②D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日目の時間は後日通知。

☎4月1日～27年3月31日に満40・45・50・55・60・65・70歳になる女性で、2日間とも参加できる方、各コース90人(骨粗しょう症で通院中、妊娠中の方を除く)

☎総合保健センター

☎①10月10日(金)、②12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(15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/>からの申し込みも可(申込多数の場合は抽選)

☎同センター☎46-3254



生活用品活用市

☎三鷹市消費者活動センター運営協議会

☎⑩10月7～28日の毎週火曜日午前10時～午後2時

災害時の医療

健康コラム

市内で震度6弱以上の地震が起きた場合など、大規模な災害が起きた際には、医師会の医師は診療所やクリニックを休診として、各地区の医療救護所や医療拠点の7病院に集合し、そこで被災者(傷病者)を受け入れ、治療を行います。けがや病気の程度によって、自分で歩くことができない軽症の人は医療救護所、それより重症な人は医療拠点の7病院で治療を行います。緊急に手術など高度な治療を必要とする重症度が高い人は、杏林大学病院災害拠点病院に搬送されます。

重症の度合いや、治療や搬送先を判断することをトリアージと呼びます。トリアージによって最も軽症とされるのが緑、重症度が増すことに黄、赤、と分けられます。残念ながら、すでに亡くなられている場合は黒になります。トリアージは1回限りでなく、何回か行うので、軽症の緑に区分けされた人が重症になって黄や赤になる場合もあれば、時間の経過により症状が落ち着き、黄に区分けされた人が緑になる場合もあります。トリアージは各医療救護所、医療拠点の7病院で行います。

このように重症の度合いによって治療の場所を区別するのは、一度に軽症の人も重症の人も1カ所に集まってしまうことによる混乱を避けて、必要な人に必要な医療を提供するためです。ご理解とご協力をお願いします。市の総合防災訓練では、このトリアージ訓練を含めた会場があるのでぜひ参加してください。また、持病がある人は、病名やいつも飲んでいる薬や注射の名前、それらの量を覚えておきましょう。覚えるのが大変な場合は、お薬手帳を利用するのも手です。すぐに持ち出せるようにいつも一定の場所にまとめておき、できれば、家族やヘルパーさんなどにも伝えておくようにしましょう。非常用の持ち出し袋やバッグなどに懐中電灯、ラジオ、水などを準備していると思いますが、薬も忘れないようにしてください。「備えあれば憂いなし」という諺(ことわざ)があります。日頃からの準備が大切です。

☎三鷹市医師会☎47-2155