



毎月第1・第3日曜日発行 広報みたかはシルバー人材セン ターの会員がお届けしています。

発行:三鷹市 編集:秘書広報課

〒181-8555 三鷹市野崎1-1-1

市役所代表電話 ☎0422-45-1151代

ホームページ http://www.city.mitaka.tokyo.jp/

携帯サイト

http://www.city. mitaka.tokyo.jp/i/



今号の紙面から

春の交通安全運動と交通安全講習会…3面

自立に向けたお手伝い 生活困窮者自立相談支援事業がスタート …… 3面

平成27~29年度の 第1号被保険者(65歳以上の方)の 介護保険料が決まりました………5面

市からのお知らせ ………15面から

4月26日日は三鷹市議会議員・ 三鷹市長選挙の投票日です ………… 16面

平成27年度「健康ガイドみたか」を

市の検診・健認

受けましょう

病気の多くは、自覚症状がないまま進行します。深刻な病気を未然に防ぐためには、 定期的に自分の健康状態をチェックし、早期発見・早期治療につなげることが重要です。 市では、がん検診をはじめとする各種検診や、糖尿病や高血圧といった生活習慣病の 予防・早期発見を目的とした特定健康診査などを実施しています。これらを暮らしの習 慣に取り入れ、元気で健やかな毎日を送りましょう。



ご覧ください

各種検診や健康診査、 市内の医療機関などを紹 介している 「健康ガイドみ たか」(写真)を、市内の全 世帯に配布しています。 ※4月中旬までに届かな い場合は、総合保健セン ター☎46-3254へご連絡 ください。

各種検診

問総合保健センター☎46-3254

頭 1~467市内協力医療機関(市ホームページに掲載)、5下記 ※対象年齢は平成27年4月1日~28年3月31日に達する年齢です。

●肺がん検診

問診、胸部レントゲン(直接)撮影、喀痰(か くたん)細胞診。

- ■6月1日(月)~30日(火)
- ✓40歳以上の市民で、次のいずれかに該当する 方。喫煙指数(1日の喫煙本数×年数)が400以 上、せき・痰が1カ月以上続いている、最近血 痰が出る、粉じんの多い職業に従事している、 受動喫煙が心配
- ¥1,000円

②大腸がん検診(前期)

問診、便潜血反応検査(2日法)。

- ■6月1日(月)~7月18日(土)
- 从40歳以上の市民 ¥500円

❸子宮がん検診(前期)

問診、頸部(けいぶ)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。

- ■6月1日(月)~10月31日(土)
- 从20歳以上の女性市民
- ¥500円(体がん検診も行った場合は1,000円)

4乳がん検診(前期)

問診、視診、触診、マンモグ ラフィーまたはエコー(超音波検 查)。

- ■6月1日(月)~10月31日(土)
- 人30歳以上の女性市民(26年6月 ~27年2月に受診した方を除く)
- ¥1,000円

日間がん集団検診 (前期)

問診、バリウムを飲んでの胃 部レントゲン撮影。

- 15日 (月)・19日 (金)・22日 (月)・25日 (木)、7月4日(土)·13日(月)·15日(水) =総合保健センター、6月17日(水)= 大沢コミュニティセンター、6月18 日(木)=牟礼コミュニティセンター、 7月14日(火)=井口コミュニティセ ンター、7月16日休)=新川中原コ ミュニティセンター
- 从30歳以上の市民1,250人
- ¥500円

6眼科検診(前期)

血圧、視力、外眼部、眼圧、眼 底、透光体の検査。

- ■9月1日(火)~11月30日(月)
- 人40歳以上の市民
- ¥500円

7胃がんリスク検診 (ABC検診)

問診、血液検査(ヘリコバクター・ ピロリ菌、ペプシノゲン値)。

※ピロリ菌感染の有無と、胃の萎縮 度(老化度)を測定し、どのくらい胃 がんにかかりやすい状態にあるかを 判定します(胃がんを発見する検査 ではありません)。

- ■4~7月生まれの方=6月1日(月) ~9月30日(水)、8~11月生まれの方 =8月1日(土)~11月30日(月)、12~3 月生まれの方=10月1日(水)~28年 1月31日(日)
- 【 28年3月31日までに40・45・50・ 55・60・65・70歳になる市民
- ¥500円

特定健康診查・ 後期高齢者健康診査

間保険課特定健診係☎46-3271

市内60カ所以上の医療機関で、無料で受 診できます。対象者には、受診期間に合わせ て市から受診票を送付しますので、同封の 実施医療機関一覧を確認のうえ、希望する 医療機関で受診してください。

从特定健康診査=4月1日から継続して三鷹 市国民健康保険に加入し、28年3月31日ま でに40~75歳になる方、後期高齢者健康診 査=後期高齢者医療制度に加入している方

	受診期間	受診票 送付時期
4〜7月 生まれの方	6月1日(月)~ 9月30日(水)	5月下旬
8~11月 生まれの方	8月1日(土)~ 11月30日(月)	7月下旬
12〜3月 生まれの方	10月1日(木)~ 28年1月31日(日)	9月下旬

※4月2日以降に三鷹市国民健康保険に加入 した方はお問い合わせください。

※会社勤務の方やその扶養家族は、各自加 入の健康保険組合などにお問い合わせくだ さい。生活保護受給世帯の方は、担当のケー スワーカーにご相談ください。

①~2の申込方法は2面をご覧ください

◇このほか、骨粗しょう症健診や若年健診、妊婦健診(※)など、各種健康診査も実施しています。くわしくは「健康ガイドみ たか」をご覧ください。

(※)27年度から、超音波検査費用助成の年齢制限(35歳以上)を撤廃しました。



3期12年にわたり執務した市長室 の前で

三鷹市長メールマガジン

清原慶子三鷹市長メールマガジ ンは、2015年3月29日(臨時最終 号)をもちまして終了いたしました。 今までご愛読されていた皆様には、 心より御礼申し上げます。

たか」に市長コラムを連載してきましたが、今回が 最終回となります。ご愛読いただきまして、どうも ありがとうございます。 そして、ケーブルテレビの広報番組「みる・みる・ 一年の7月4日号から「清原市長のひとことコーナー」 を通算228回継続してきました。長い間ご覧いただき、本当にありがとうございます。ひとことコーナー すーでは毎回3分間程度、市民の皆様に直接、平成16年の7月4日号から「清原市長のひとことコーナー」 がき、本当にありがとうございます。ひとことコーナーでは毎回3分間程度、市民の皆様には「清原 通算541号まで、登録いただいた皆様には「清原 でいるというお声を数多くお寄せいただきました。いわゆるゴーストライターはいませんので、皆様のご感想やご意見は私自身が継続して執筆する力となりました。本当にありがとうございます。このほかに、少人数の市民の皆様との「市長と語り合う会」を通算7回開催し、620名を超す市民の皆様と語り合いました。通算200回以上の少人数での研修を通じて、延べ約2、500人の職員とも語り合ってきました。 市長コラムの最終回を迎えまして、12年間のご愛読に改めて感謝申し上げますとともに、市民の皆様には三鷹市政へのご注目とご参画をよろしくお願いいたします。

を推進できましたことを心から感謝申し上げます。市民の皆様とご一緒に「参加と協働のまちづくり」に、平成15年4月30日に市長に就任以降、3期12鷹市長選挙に、私は立候補しないことといたしま そこで、毎月第1第3日曜日に発行する「広報み

市内では桜をはじめ花々が咲き誇り、春たけなわ 三鷹市長 清原慶子

市長コラム最終回を迎えて

市長コラム

市外局番のうち[0422]は省略しています。

註主催者 □日時・期間 人対象・定員 所場所・会場 翻講師 ¥費用 物持ち物 申申込方法 問問い合わせ 保育保育あり

さて、4月19日告示、4月26日投開票される三