

特定健診・後期高齢者健診で、年に一度の健康チェックを！

受診は無料

健康推進課 ☎46-3271

糖尿病・高血圧・脂質異常症などの生活習慣病の予防と早期発見、健康保持のためには、毎年継続的に健診(健康診査)を受けて自分の健康状態をチェックし、早めに対処することが重要です。

市では、40歳以上の三鷹市国民健康保険加入者に「特定健診」を、後期高齢者医療制度加入者に「後期高齢者健診」を実施しています。市内60力以上の医療機関で無料で受診できますので、ぜひご利用ください。

※今年度から各受診期間を5カ月間に延長しました。従来実施していた便潜血検査(1回法)を廃止し、希望者対象の大腸がん検診(便潜血検査2回法)を実施します(自己負担金500円)。

健診の流れ

① 受診票の送付

各健診の対象者に、誕生月ごとの受診期間に合わせて市から受診票を送付します(申し込みは不要)。

特定健診=4月1日から継続して三鷹市国民健康保険に加入し、平成29年3月31日までに40~75歳になる方

後期高齢者健診=後期高齢者医療制度に加入している方

誕生月	受診期間	受診票送付時期
4~7月生まれ	5月1日(日)~9月30日(金)	4月下旬
8~11月生まれ	7月1日(金)~11月30日(水)	6月下旬
12~3月生まれ	10月1日(土)~29年2月28日(火)	9月下旬

② 医療機関への問い合わせ

各健診は、市の実施医療機関で受診する個別健診です。受診票に同封の実施医療機関一覧表を確認のうえ、希望する医療機関で受診してください。※受診期間終了間際は混雑が予想されます。早めの受診をお願いします。

③ 受診

当日は、受診票と健康保険証を必ずお持ちください。※健診は無料ですが、健診項目以外の検査や治療(医療行為)を受けた場合は自己負担費用が発生します。

④ 結果

健診後およそ1カ月以内に、受診した医療機関で受け取ってください。

※4月2日以降に三鷹市国民健康保険や後期高齢者医療制度に加入した方や、対象者のうち8~3月生まれで早めの受診を希望する方は、同課に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。

骨粗しょう症健康診査

総合保健センター ☎46-3254

骨粗しょう症の予防には、早いうちに自分の骨密度がどの程度かを知り、食事や運動など生活習慣を改善することが大切です。自分の骨の状態を知るために、市の健診をご利用ください。

◆健診内容

1日目=骨密度測定(DXA(デキサ)法=腕のX線検査)

2日目=測定結果と医師、保健(看護)師、管理栄養士による事後指導

コース名	日時
① Aコース	6月21日(火)午後1時~3時の指定された時間 / 7月1日(金)午後1時30分~3時
② Bコース	8月20日(土)午後2時~4時の指定された時間 / 9月3日(土)午後2時30分~4時
③ Cコース	10月18日(火)午後1時~3時の指定された時間 / 11月4日(金)午後1時30分~3時
④ Dコース	平成29年1月18日(水)午後1時~3時の指定された時間 / 29年2月3日(金)午後1時30分~3時

※いずれも1日目の来場時間は後日通知。

4月1日~29年3月31日に満40・45・50・55・60・65・70歳の誕生日を迎える女性で、2日間とも参加できる市民各90人

※骨粗しょう症と過去に診断されたまたは通院中の方、妊娠中の方を除きます。

所 同センター

申 ①5月13日、②7月22日、③9月16日、④12月9日(いずれも金曜日、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](http://www.shinsei.elg-front.jp/tokyo/) <http://www.shinsei.elg-front.jp/tokyo/>での申し込みも可(申込多数の場合は抽選)

※電話での申し込みは不可。

光化学スモッグにご注意ください

気温が20℃を超えた風の弱い日に多く発生します
環境政策課 ☎内線2523

都内では例年、5~9月ごろにかけて光化学スモッグ注意報が発令されており、区部に比べると多摩地域で多く発令されています。注意報や警報は、防災無線や市ホームページ、安全安心メール、Twitter(ツイッター)、公共施設での掲示などでお知らせします。なお、発令は原則、日没をもって解除されます。

◆注意報・警報が出たときは

- 外出や、屋外での運動を控える
- 目や喉が痛くなったら、すぐに洗眼やうがいをする

※光化学スモッグ注意報などの発令状況は、東京都環境局ホームページ [HP](http://www.kankyo.metro.tokyo.jp/) <http://www.kankyo.metro.tokyo.jp/>で確認できます。

光化学スモッグは、自動車の排気ガスなどによる大気汚染が原因といわれています。発生を抑えるためにも、できるだけ自家用車の使用は控え、自転車やバス、電車を利用するなど、環境への配慮にご協力ください。



無料公衆無線LANサービス「Wi-Fi三鷹」をご利用ください

市が提供する無料公衆無線LANサービス「Wi-Fi三鷹」は、三鷹駅南口エリア、井の頭公園駅前エリア、三鷹台駅南口エリアの三つのエリアで利用できます。Wi-Fi三鷹にアクセスすると地域情報や観光・イベント情報、お店で使えるお得なクーポンが取得できます。1回の接続時間は約20分、1日の使用に制限はありません。

◆利用方法

利用には会員登録が必要です。

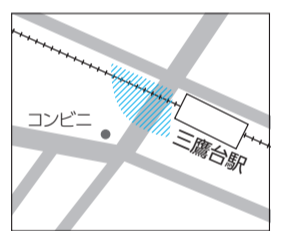
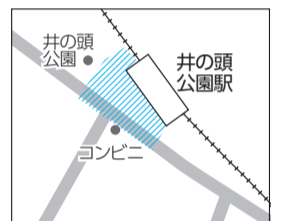
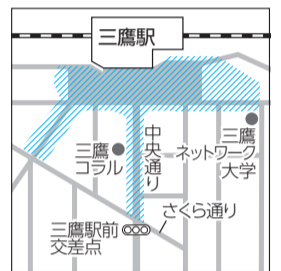
- ① 無料Wi-Fiにつながる三つのサービスエリア(図斜線部)のいずれかで、スマートフォンなどの端末設定を「Wi-Fi利用可能」にする。
- ② 表示されたWi-Fiネットワークの中から「ilovemitaka」を選び「接続」して登録作業を行う。

災害発生時の通信手段としても有効です

このサービスは、災害発生時に駅前の帰宅困難者などが、通信手段を確保するための情報インフラ強化の一環として行われています。災害時には利用登録が無くても、同サービスを通じて市ホームページに接続でき、災害情報を受信できます。

※くわしくは(株)まちづくり三鷹ホームページ [HP](http://www.mitaka.ne.jp/ict-town/h25wifi/) <http://www.mitaka.ne.jp/ict-town/h25wifi/>をご覧ください。

☎ 同社 ☎40-9669



高齢者向け給付金(年金生活者等支援臨時福祉給付金)のお知らせ

三鷹市高齢者向け給付金コールセンター ☎44-3102
(8月31日(水)までの平日午前9時~午後5時)

賃金引き上げの恩恵が及びにくい住民税非課税の高齢者を対象に、個人消費の下支えを行うための臨時的な措置として、同給付金を支給します。

支給対象となる可能性のある方には、4月20日から申請書を世帯主宛てに発送しています。申請書が届いた方は、確認のうえ、忘れずに手続きをしてください。

◇支給対象者

平成27年1月1日(基準日)時点で三鷹市に住民登録がある方で、次の①~④の全てに該当する方

- ① 29年3月31日時点で65歳以上の方(昭和27年4月1日以前に生まれた方)
- ② 27年度の住民税(均等割)が課税されていない方
- ③ 27年度の住民税(均等割)課税者に扶養されていない方
- ④ 生活保護などを受給していない方

※②~④は、27年度の臨時福祉給付金の支給要件と同じです。

※③の「扶養」には「事業専従者」や「配偶者特別控除を受けている配偶者」も含まれます。

※基準日から支給決定日まで亡くなった方は、対象外となります。

◇支給額

支給対象者1人につき30,000円(1回限り)

◇申請期限

7月31日(日)(消印有効)までに、必要書類を同封の返信用封筒で返送してください。

※支給開始時期は、5月末以降の予定です。支給は原則として口座振込で行います。

◇注意事項

DV被害などで住民票を移さずに三鷹市にお住まいの方は、ご相談ください。

◆相談窓口

☎ 8月15日(月)まで=第二庁舎4階、8月16日(火)から=第三庁舎、いずれも平日午前9時~午後5時

給付金支給を装った「振り込め詐欺」や「個人情報の詐取」にご注意を!