市の検診の申し込みはお早めに

問総合保健センター☎46-3254

病気を早期発見し、健康を保つために、市の検診を受けましょう。締め切りが間近な検診もありますのでご注意ください。

所①③～⑤市内協力医療機関、②下記
物健康保険証
申①②9月2日㈮、③④10月3日㈪、⑤14日㈮（いずれも消印有効）までに、直接またははがきで検診名、必要事項（7面参照）、生年月日、性別、②は希望日・会場を「〒181-0004新川6-35-28総合保健センター」へ。電子申請サービスHPhttp://www.shinsei.elg-front.jp/tokyo/からも申し込み可（①②⑤は申込多数の場合は抽選）

※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別途自己負担です。
※対象年齢は今年度中（平成29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（④は2年に1回）。
※生活保護受給世帯・中国残留邦人等支援給付受給世帯の方は、自己負担金が免除されます。生活福祉課（市役所2階21番窓口）で交付する保護受給等証明書を医療機関へお持ちください。

①大腸がん検診（後期）

問診、便潜血反応検査（2日法）。
日10月1日㈯～11月12日㈯
人40歳以上の市民　¥500円
※市の特定健康診査・後期高齢者健康診査の対象者は申し込み不要です。

②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。
日所10月17日㈪・21日㈮・22日㈯・11月5日㈯・10日㈭・14日㈪＝総合保健センター、10月19日㈬＝大沢コミュニティセンター、10月20日㈭＝牟礼コミュニティセンター、11月1日㈫＝井口コミュニティセンター、11月4日㈮＝新川中原コミュニティセンター
人30歳以上の市民850人　¥500円
※次のいずれかに該当する方は受診できません。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、腎臓病（人工透析）などで水分制限を受けている、2カ月以内に大腸ポリープを切除した、1年以内に腹部の手術や整形外科などの手術をした、1年以内に腸閉塞を起こした、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、問診の際に受診が不適当と判断された。
※治療中の疾病がある方や、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。
※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。

③子宮がん検診（後期）

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。
日11月1日㈫～29年1月31日㈫
人20歳以上の女性市民
※4月1日現在で満20歳の方には、すでに受診案内（無料クーポン）をお送りしています。
¥500円（体がん検診も行った場合は1,000円）

④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）。
日11月1日㈫～29年2月28日㈫
人30歳以上の女性市民（27年6月～28年2月に受診した方を除く）
※4月1日現在で満40歳の方には、すでに受診案内（無料クーポン）をお送りしています。
※妊娠・授乳中の方は、授乳が終了してからの受診をお勧めします。
¥1,000円

⑤眼科検診（後期）

血圧、視力、外眼部、眼圧、眼底、透光体の検査。
日12月1日㈭～29年2月28日㈫
人40歳以上の市民
¥500円

飼い犬の「登録」と「狂犬病予防注射」はお済みですか

問環境政策課☎内線2525

生後90日以上の犬は、狂犬病予防法により、登録と毎年の狂犬病予防注射が義務付けられています。

◆犬の登録

犬を取得した日（生後90日以内の犬を取得した場合は、生後90日を経過した日）から30日以内に申請し、「鑑札」の交付を受けてください。
¥3,000円（手数料）
申市民課（市役所1階2番窓口）、市政窓口へ

◆狂犬病予防注射

最寄りの動物病院で接種を受け、病院で発行される「狂犬病予防注射済証明書」を市民課（市役所1階2番窓口）または市政窓口に提示して「注射済票」の交付を受けてください。なお、未接種の犬の飼い主の方には、督促のはがきをお送りします。
¥550円（手数料）、別途注射料金
※注射料金は病院によって異なります。
※「鑑札」と「注射済票」は、犬の首輪などに必ずつけてください。犬が迷子になった時や災害時にも発見の手掛かりになります。
※登録をしない場合や予防注射を受けない場合は、罰金が科せられることがあります。

高齢者実態調査を実施します

市では、第七期介護保険事業計画（平成30～32年）の作成に向けて、高齢者の生活実態やご意見・ご要望に関する調査を実施します。ご協力をお願いします。

「地域づくりのための健康と生活に関する調査」（9月上旬発送予定）　無作為に抽出した65歳以上の市民約4,000人に、郵送によるアンケート調査を行います。

「要支援・要介護認定者と介護者の生活と福祉に関する実態調査」（9月中旬から訪問）　介護が必要な状態の方を抽出し（約1,400人）、訪問面接調査を行います。

※調査員は身分証を携帯しています。
問高齢者支援課☎内線2684

東京都シルバーパス　更新手続きは9月中に！

問東京バス協会（シルバーパス専用電話）☎03-5308-6950（平日午前9時～午後5時）

9月30日㈮まで有効のシルバーパスをお持ちの方には、9月上旬までに同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。更新を希望する方は、9月中に手続きをお済ませください。

新しいシルバーパスは、平成29年9月30日まで有効です。

¥①28年度住民税非課税の方、28年度住民税が課税でも、27年の合計所得金額が125万円以下の方＝1,000円、②①以外の28年度住民税が課税の方＝20,510円
申更新申込書、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）、①は所得金額などを確認できる書類（28年度介護保険料納入〈決定〉通知書、28年度住民税課税〈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〉のいずれか一つ、ただし更新申込書に必要書類の記載がなければ不要）を更新申込書に記載の会場へ

健康コラム

飛蚊（ひぶん）症

青空を見上げたり、明るい所で白い壁を見つめた際に、目の前に虫や糸くずなどの浮遊物が飛んでいるように見えることがあります。視線を動かしても一緒に移動してくるように感じられ、まばたきをしたり、目をこすっても消えませんが、暗い所では気にならなくなるといった経験をされた方は少なくないと思います。このような症状は飛蚊症と呼ばれています。飛蚊症は、目の内部にある硝子体と呼ばれるゼリー状の透明な物質に、何らかの原因で濁りが生じることにより、その影が目の奥の網膜に投影されて自覚されるようになるのが原因です。

濁りには生理的な原因によるものと病的な原因によるものがあります。飛蚊症の多くは加齢に伴う生理的変化です。年齢を重ねると硝子体はゼリー状から液状に変化して、次第に収縮して網膜から剥がれてきます。このような変化が飛蚊症の症状をもたらしますが、病的なものではありません。その一方で何らかの原因で網膜に穴が開いて、浮遊物の数が急に増えて網膜剥離を起こすことがあります。網膜に穴が開いてから網膜剥離に至りますが、穴が開いても剥離が起こっていない状態では、レーザー光線で穴の周りを焼き固める治療が有効な場合もあります。網膜剥離が生じた際は手術が必要になります。ほかには糖尿病や高血圧などの全身疾患を原因とした眼底出血や、目の内部で炎症を生じるぶどう膜炎などが飛蚊症の原因となります。

飛蚊症の原因の多くは病気ではないものですが、ときに思いがけない病気が隠れていることがあります。飛蚊症に限らず、多くの病気は早期治療が重要です。浮遊物の数が急に増えたり、見え方が悪くなった自覚があれば早期に眼科を受診すべきですが、ささいなことでも放置しないようにして、健康に気を配ることが大切です。

三鷹市では40歳以上の市民を対象とした眼科検診制度（上記参照）がありますから、積極的に活用して健康管理を心掛けていただければと思います。

問三鷹市医師会☎47-2155