

妊娠を予定・希望する方と同居者が対象

風しん抗体検査と予防接種を受けましょう

健康推進課 ☎0422-24-8050



風しんは、免疫を持たない女性が妊娠中(特に妊娠初期)に感染すると、赤ちゃんが心疾患や白内障、難聴などの疾患(先天性風しん症候群)にかかる恐れがあるため、妊娠前に十分な抗体を持つことが重要です。また、妊婦への感染を防ぐため、同居の家族も注意が必要です。

市では、先天性風しん症候群の予防対策として無料の風しん抗体検査を行い、予防接種費用を一部助成しています(利用は1回限り)。

※「国による風しんの追加的対策事業」(下段参照)に該当する男性は、本事業の対象外です。

風しん抗体検査(無料)

採血による血液検査です(原則HI法)。約1週間後に結果が出ますので、検査を行った市内協力医療機関で確認してください。抗体価が不十分と診断された方は、予防接種(右記)をお勧めします。

☎令和6年3月20日(水・祝)まで

①19歳以上の市民(妊婦を除く)で、①妊娠を予定または希望する女性、②妊婦の同居者、③①の同居者(②③性別問わず)

※風しん予防接種を2回以上受けた方や過去に本事業で同検査を受けた方、抗体価が不十分と確認済みの方は対象外です。

☎本人確認のため保険証などを持参し、市内協力医療機関(右記QRコード)へ

風しん予防接種

①麻しん風しん混合ワクチン(MRワクチン)または②風しん単抗原ワクチン。

☎6年3月31日(日)まで

①左記①～③に該当する19歳以上の市民(妊婦を除く)で、風しん抗体検査または妊婦健診などで抗体価が不十分と診断された方

※過去に本事業で麻しん・風しん予防接種を受けた方は対象外です。

④自己負担金①5,000円、②1,745円

※ワクチンの取り扱い、医療機関にお問い合わせください(①②いずれかのみのお取り扱いの場合があります)。

☎本人確認のため保険証などを持参し、市内協力医療機関(上記QRコード)へ



昭和37年4月2日～54年4月1日生まれの男性が対象

国による風しんの追加的対策事業

健康推進課 ☎0422-24-8050

幼少期に公的な予防接種を受ける機会がなかった方を対象に、風しんの抗体検査と予防接種が無料で受けられる制度です(利用は1回限り)。対象者のうち利用が確認できない方へ、5月中に勸奨はがきを送付します。接種に必要なクーポン券(令和4年4月に送付済み)は再発行が可能です。同課へお問い合わせください。

☎抗体検査=6年3月20日(水・祝)まで、予防接種=7年3月31日(月)まで

☎市内および全国の協力医療機関(右記QRコード参照)



「ほねつぎ健康倶楽部」に参加して健康寿命を延ばしませんか

下記の施術所で、少人数制の転倒予防講座を通年開催しています。

①65歳以上の市民 ②運動できる服装、タオル

☎5月8日(月)以降の平日午後3時～7時30分に、しばた整骨院 ☎0422-47-8580へ(初参加者を優先して先着制。申込時間外は受付不可)

開催場所	曜日・時間	定員
武蔵中央接骨院(下連雀3-42-6)	水曜日・午後1時～2時	5人
南浦整骨院(下連雀6-18-7)	木曜日・午後1時～2時	3人
たかはし接骨院(牟礼1-8-7)	水曜日・午後1時～2時	3人
三鷹台整骨院(牟礼2-11-16)	水曜日・午後1時～2時	3人
さかい接骨院(井の頭3-28-11)	土曜日・午前9時30分～10時30分	2人
和田接骨院(中原1-28-1)	木曜日・午後0時30分～1時30分	3人
新川鍼灸整骨院(新川5-9-7)	月曜日・午後1時30分～2時30分	4人
しばた整骨院(新川6-36-37)	水曜日・午後1時～2時	5人
三鷹養生堂接骨院(井口5-1-4)	水曜日・午後1時～2時	5人



第57回「愛歯のつどい」

健康推進課 ☎0422-24-8266 (イベント全般)
三鷹市歯科医師会 ☎0422-45-2715 (講演会)

6月4～10日の歯と口の健康週間に合わせて、市と同会の共催で全身の健康に深く関わる歯と口の健康についてのイベントや講演会を開催します。

☎6月10日(土)午前10時30分～午後3時

☎三鷹産業プラザ ④当日会場へ

イベント(午後0時30分まで受け付け)

歯科医師による無料相談、口腔機能測定、健口(けんこう)体操

講演会(午後1時～3時)

「毎日の食事からつくる健康な生活—フレイル予防の視点からみた、食べる力を維持することの大切さ」

☎和洋女子大学教授の柳沢幸江さん

毎月第1火曜日

健康栄養歯科相談

健康推進課 ☎0422-24-8207



健康や栄養、口腔に関することや、運動、妊娠中の食生活などについて、専門スタッフによる個別相談を受け付けています。

☎原則毎月第1火曜日午後1時～4時

①在学・在勤を含む市民

☎総合保健センター

☎直接または電話、ファクスで同課(元気創造プラザ2階) ☎0422-24-8207・FAX 0422-46-4827へ

糖尿病になってしまった、嫌だなあー

健康「リム

「糖尿病の「ステイグマ」という言葉を見たけれど、何のことですか？」と、最近聞かれました。ステイグマというのは「烙印(らくいん)、汚名、恥」といった不名誉の印です。林真理子さんが「成熟スイーツ」という本の中で書いている、「アルバイトの初日から押された『使えない子』の烙印が消えることはありませんでした」の烙印がステイグマですね。

ステイグマはいろいろな病気と結び付くこともあります。今回のテーマである「糖尿病」と診断された方の中には、最初に診断された時、「嫌だなー、名前に尿が付く病気はなんだかなー」と思った方もいると思います。「糖尿病は自堕落な生活をしたからなると言われた」「糖尿病は脳梗塞、心筋梗塞の原因になると週刊誌に書いてあった」「認知症にもなりやすいぞうだ」など、悪い思いが次から次へと出てきますが、本当のところはどうでしょうか？

まず、自堕落な生活だけで糖尿病になるというわけでもありません。それよりも、加齢とともに膵臓(すいぞう)などの働きが悪くなるのが糖尿病の大きな原因といえます。また、糖尿病のコントロールが悪ければ、合併症のためにいろいろな良くないことが起きやすいのは確かです。しかし、最近の糖尿病の治療の進歩は目を見張るものがあります。血糖の自己測定法が格段に進歩し、新しい薬も続々と出現し、糖尿病で肥満がある場合も肥満の解消が夢ではなくなっています。しっかりと治療すればステイグマを克服することは十分可能な時代です。だからこそ、ステイグマに結び付きやすい「糖尿病」という名前を変更しようという試みが進行中なのです。

☎三鷹市医師会 ☎0422-47-2155