1日人間ドック・特定健康診査

生活習慣病予防の受診7月から開始

40歳～74歳までの方は特定診査の対象です

受診券は届いていますか？

千葉市は、生活習慣病等の早期発見や早期治療を通じて、健康の保持増進を図るため「一日人間ドック・脳ドック」の検診費用の7割の助成を実施していましたが、定員に達した為、締め切りました。助成が決定された方には、6月下旬に「承認通知書」または「不承認通知書」を送付します。

一日人間ドックの、人間ドックのみを受診される方の自己負担額は、10800円、特定健康診査・人間ドックを受診される方は9300円、健康診査・人間ドックを受診される方は8800円の負担となります。

脳ドックは検診費用の3割が自己負担となっています。

「承認通知書」が届いたら、指定の医療機関で予約をし、予約時には「千葉市一日人間ドック」または「千葉市脳ドック」であることを必ず伝えてください。受診当日は「被保険証」「承認通知書」「助成金請求書」及び医療機関から指示されたものを必ずお持ちください。検診結果は、検診を受けた医療機関から直接通知されます。

特定健診受診券

6月下旬に対象となる40歳以上74歳までの国民健康保険の被保険者には、特定健康診査の受診券を郵送します。申し込み手続きは不要です。

詳しくは、受診券と同封する「特定健康診査のご案内」または「健康診査のご案内」でご確認ください。なお、自己負担額は500円となっています。

健康診査の対象者は75歳以上の長寿医療制度（後期高齢者医療制度）の被保険者（一定の障害があると認定された65歳以上の方を含む）で、無料で検診を受けることができます。

また、健診期間は平成22年1月末日までとなっていますので、早めの検診をお奨めします。

メタボリックシンドロームに着目し、生活習慣病が問題になっている現在、特定健康診査及び特定保健指導を受けて予防しましょう。

特定健康診査項目

○問診
○身長・体重・腹囲・BMI
○理学的検査
○血圧測定
○血中脂質検査（検査項目＝中性脂肪・HDL・LDL・コレステロール・GOT・GPT・γ-GTP）
○肝機能検査
○血糖検査
○尿検査

必要に応じて、貧血検査・心電図検査・眼底検査等が行われます。また、健診の結果、生活習慣の改善が必要と判定された方については、特定保健指導を行います。

■問い合わせは TEL245・5146（健康保険課）

カルシウムには善玉と悪玉がある

イオン化カルシウムの摂り過ぎは逆効果

骨ごと健康になる風化貝カルシウム

体内のカルシウムは体重の2%を占める身体に不可欠な成分で一番不足しやすい栄養素といわれます。毎日造り換えられる骨の他、体全体に重要な働きをするカルシウムは、毎日大量に消耗されるので、食べ物からだけでは不足しがちです。不足を補いながら、貯骨するためにも、食物と同じ様に吸収されるカルシウムを日ごろから常に補給することが大切です。

ところで、カルシウムには善玉と悪玉があるのはご存知でしょうか。

川村昇山院長（札幌・弘漢療法院）は「骨に1億、血液に1万、細胞に1個がカルシウムの正常の比率だが、市販されているカルシウムは食べる前に既にイオン化されていて、血管や細胞、筋肉にくっつき、逆に善玉カルシウムを消耗させてしまう悪玉カルシウムとして作用する」と指摘しています。

これらの〝イオン化カルシウム〟を摂りすぎると骨粗鬆症の他、精神病や神経痛、筋肉にまで影響を及ぼし不眠症、肩こり、心臓病、糖尿病、便秘、腰痛、などになると言われます。

善玉カルシウムとは〝非イオン化〟のカルシウムで天然の魚介類、煮干やしらすなど小魚や海草や、野菜類に含まれているカルシウムのことです。善玉カルシウムは骨に確実に入り元気な骨を作り、免疫力を高め様々な病気の予防になります。しかし、今の食生活では善玉カルシウムが不足しています。

そこで、今注目されているのが「ママカル1500万年」という約千5百万年前の地層（北海道の八雲地方）から採掘された風化貝化石カルシウム（風化ニシキ貝貝殻＝他に類をみない古代ソマチット「恒常性微生物」を含有）のことです。

これは緑黄色野菜や海草等と同様におだやかに吸収される良質のカルシウムです。粒状1粒（約58mg）で1日20粒。顆粒1本で20粒分(約千百mg)成人で1日に摂取しなければならない量を充分に摂取できます。

この善玉カルシウムをしっかり補充すれば4百余病の予防になると川村院長は言っています。

ちなみに「ママカル1500万年」は顆粒6gスティック90本（9975円）。粒状1800粒（8925円）です。いずれも、プレーン味とレモン味の2種類あり、甘く飲みやすい健康食品。

資料・サンプルをご希望の方は左記まではがきでお申し込みください。〒135-0004東京都江東区森下2～5～13アイリス㈱「稲毛係」

TEL03・5624・0018

若者の自立を支援する塾

ニート＝「働く意思の無い者」ではない

労協若者自立塾は、2005年10月から厚生労働省の委託事業として若者自立就労支援事業を行っている。現在、全国には28の塾があり、千葉県は山武郡芝山町に合宿所として塾生は共同生活をしながら自立を目指し勉強している。

働く意思はあるが、不登校や職場での人間関係に悩みを持つ方、人とどう関わったらよいか分からない方やうまく行動に移せない方、社会から弾き出される方という様な、様々な悩みを抱えた方々を対象に就労体験【写真】やグループワーク、演劇ワークショップ等を行いコミュニケーション能力の向上を目指している。卒塾後は7割が非正規や派遣が大半であるが、就労し、2割が就職活動や就学する。しかし、多くの卒塾生が元の生活に戻ってしまうのが現状。そこで新しくグループホーム事業を展開した。グループホーム事業とは、日中は就職活動やアルバイトなど実際に現場で活動をする。それによって塾では学べないことを身を以て経験することができる。日中で感じた出来事や悩みは塾に帰れば同士に話し、相談できる。自分の居場所があることは、なによりの強みだ。また、安心感を得ると同時に、話を聞く側も様々な刺激を受け、相乗効果が得られる。人との関わりや仕事をする自信をつけていくのが、この事業の利点である。

若者が働けずに引きこもりやニートになるという現状は、大きな社会的課題だ。引きこもりやニートの全員が「働く意思の無い者」ではない。それぞれの事情があり、前進しようと志した者たちが塾に通って社会復帰しようと学んでいる。厳しい情勢だからこそ、将来を担う若者の支援に力を注いでいくべきだ。そして、このような事業を社会は暖かな目で応援する必要があるのではないか。

■問い合わせ・0479・77・2566（鈴木）

今月の運勢　九星占い

大河原由梨先生

*方位にはそれぞれ意味があり、回座することでその意味の影響を受けます。

☆一白水星　中宮に回座します。一年に一度の決算月です。八方塞がり月で警戒が必要。猛進せず筋道を通して堅実行動が肝心です。内部の問題事に注意。子午生まれは無理出来ません。今月の吉方は西南、北東です。

☆二黒土星　西北（戌亥）方位に回座します。盛運月です。営業の幅は拡張出来る月ですが権力志向が強く成るため姿勢が問題です。周囲との調和を保ってこそ仕事運金運は昇ります。過労、予算オーバーに注意。吉方は西南。

☆三碧木星　西（酉）方位に回座します。交際レジャー遠出も好調で恋愛運にも恵まれます。併し金銭トラブルや浪費にご注意ください。丑生まれは口論と外傷にご注意ください。今月の吉方は東南。

☆四緑木星　北東（丑寅、表鬼門）方位に回座します。年に一度の変化運です。家庭的にも子供の事でも厄介な問題が起きそうですが独断猛進は謹んでください。金銭の相談事は損失を受けます。母方先祖供養で開運します。今月の吉方は東南です。

☆五黄土星　南（午）方位に回座します。古事再燃や税務問題公難も受け易く取引は物別れに終わり易い月となります。亥生まれは自暴自棄にならぬ様に律してください。胃腸に注意。今月の吉方は東南と西南。

☆六白金星　北（子）方位に回座します。本年で一番要注意月です。年でも歳の破を受けています。暗剣殺の特徴は他動的災難、月の破は自らミスを招く特徴があります。万事謙虚にして足元に目を向けてください。商事営業面も詐欺や不渡り、また目下の問題にも用心ください。特に交通事故転倒骨折や足腰にご注意ください。3月6月生まれは慎重を要します。開運は父方先祖供養。今月の吉方は東と西北。

☆七赤金星　西南未申、裏鬼門に回座します。多少運気は上昇しますが準備の段階です。他からの悩み相談事は深入りすると重荷を背負います。就職活動は進めて良好。偏食に注意。今月の吉方は西北。

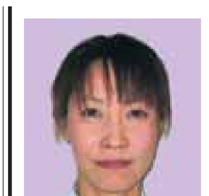
☆八白土星　東（卯）方位に回座します。仕事家庭訪問客迎えて多忙となります。但し世話事は慎重にせぬと風聞千里を走ります。亥申生まれは病難や貸借面に注意。資格取得で仕事運UP。腰痛に注意。今月の吉方は西南。

☆九紫火星　東南（辰巳）に回座します。盛運月です。東南は物事整うという方位です。商運は実り、遠方に駆け引きに恵まれて努力も実り本年最良の月となります。独身者は縁談も調って結婚祝い事に大吉と成ります。婚活に励んでください。良いお相手と巡り合える月です。今月の吉方は東北、西です。

☆今月の開運法・一円貯金*毎日同じ金額を貯金箱(瓶でもカンでもいいです)へ、貯まったら寄付する、外貨残ったら募金して来る。年運の破財を逃れる、怪我をしても急所外れる。生年をメールにてお送り頂ければ、あなたのラッキーナンバーを送信いたします。数は運を呼ぶ。http://www.9sei-fusui.com

食べること、動くこと、寝ること

健康の三原則とカイロプラクティック



りばーすカイロ施術院　高橋恵美院長

高橋・私がいつも口癖で言っているのは〝健康は最大の財産だよ。どこへ行っても替りはないし、身体は死ぬまで使うんだよ〟って。その身体をいかにいい状態で使うか。機械なら悪くなった部分は換えれば良いです。でも人間、身体の部品は売っていません。健康は財産であって自分で作るものなんです。

Q・身体の部品はない。おっしゃる通りですね。

高橋・カイロプラクティックがどんなにすばらしい技術、あるいは理論があったとしても、骨を丈夫にすることは出来ないんです。そこは個人で足りない栄養をとるしかないでしょ。カルシウムだったり、コンドロイチンであったり…。

Q・そうですね。やはり食事は大切ですね。

高橋・以前新聞に載っていましたが、19歳から39歳の女性で、6人に1人が骨粗鬆症、あるいはその予備軍に入っていると…。6人に1人ですよ。恐いです。年齢的にバリバリに働く年代の人たちなのに。

Q・ダイエットして痩せても、健康じゃないと意味がないですね。

高橋・そういうのはやはり食生活が原因のひとつです。そして歩かない。歩かないから筋力がない。そうすると骨を支えている筋力が弱くなってしまって、身体のどこかに負担がかかる。冷え性なんかもそのうちのひとつです。運動することによって血液が静脈から戻ってきますが、運動しないと戻りが悪いんです。

Q・足の先だとか、手の先まで血がまわらなくて冷えてくるんですね。

高橋・とにかく、食べること、動くこと、寝ること。この3つが健康の三原則です。食べることが間違っていると血液が濁るし、歩かなければ細胞も衰える。そして使った身体をじっくり休ませることもとっても大切なことです。

Q・頭痛、腰痛、肩こり、膝痛はもちろん、めまいや不眠症にも効果があると聞いたのですが…。

高橋・背骨が歪むことによって神経が正常に伝わっていかなくなります。不眠症もそのために起こると考えられるんです。背骨の中やまわりには交感神経、副交感神経が通っているんですが、眠たくなるときというのは、副交感神経が優位になって眠気を感じるわけです。だから、背骨が歪んでこの神経のバランスがおかしくなっていると、眠りづらくなります。それを正しくしていくことで症状を和らげることができます。

りばーすカイロ施術院では通常施術料金4千5百円を初回のみ3千円で実施。

TEL273・7058

サークル紹介　英会話同好会

日本の心を知る講師による生きた英会話

結成して約15年の英会話同好会は、デンマーク出身の外国人講師ケント先生の指導のもと毎週金曜日の13時から15時まで穴川コミュニティーセンターで熱心に活動している。会員は男女12名。主に、身近な話題をアットホームな雰囲気で会話したり、アメリカやイギリスの文化や習慣を学んだりしている。「ケント先生は日本語を熟知しており、日本人の気持ちを汲み取ってくれる。それがこの同好会の魅力。」と会員は語った。

現在満員につき欠員の場合のみ補充可。

ケント先生は、その他にも5つの教室を持っており、稲毛サティカルチャースクールは受講生を募集中。初級から日常英会話までのレベルに合わせた授業がある。各コース20回で25000円。見学可。

日本が大好きなケント先生は日本語を熟知しており、発言しやすい雰囲気を作ってくれる。英語は話さなければ上達しないので、沢山の英会話があるが、このようなサークルは大変貴重だと感じた。問い合わせ先・TEL090-8003-2138（工藤）

歯の性格のおはなし

デンタルサポート㈱ 歯学博士　鈴木 史香

歯は、体の臓器の中では珍しく、直接、自分の手で見て触れることができる器官です。では歯がどのような性質を持っているか知っていますか。

エナメル質と呼ばれる歯の表面は骨よりも硬く、最も硬い性質を持っています。水晶と同程度の硬さがあります。しかし、硬いからといって、丈夫な臓器であるとは言い切れません。硬い反面、脆い性質もあります。強い衝撃が加わると、歯が欠けてしまう、折れるといった危険があります。食事以外の無理な歯の使用は危険を伴います。長期にわたり、過剰な力（歯軋りや、力強いブラッシング）が加わると、いくらエナメル質が硬くても歯はすり減り、歯の内部の神経に影響が出てきます。これは歯髄と呼ばれ、神経や血管が通っています。ここでは歯への栄養補給、熱さ、冷たさを痛みとして感じる感覚、刺激に対する防御反応などが行われています。歯の硬い成分はハイドロキシアパタイトと呼ばれ、カルシウムやリン、炭酸塩からできています。これは、酸に弱い性質があります。歯ブランを怠ると、お口の中の細菌が溜まり、これらが出す酸によって歯は溶かされます。すると、歯は黒くなり、やがて穴が開き、放っておくと痛みが生じてきます。これがむし歯です。穴があいた歯は元には戻りません。したがって、歯の代わりとなる材料を用いてむし歯を治します。

歯も大切な体の一部です。一本くらい失くしても大丈夫と思わずに、鏡で自分の歯の状態を確認して大事にしましょう。

Dental Support

「1日人間ドック」「特定健康診査」千葉市指定医療機関

●対象者・満40歳～74歳まで全員●期間／平成21年7月～平成22年1月末（脳ドックは3月末）

脳ドック
医療法人社団 望葉会　日下医院
精神科・神経内科・放射線科
精神保険指定医
月～金／AM8:30～11:30・PM1:00～4:30
土曜日／AM8:30～11:30・PM1:00～3:00
千葉市中央区東千葉1-1-1（祐光3丁目バス停下車）
☎043-287-6156(代)　FAX043-287-6217

診療科目　内科・外科・婦人科・循環器科・整形外科・消化器科・呼吸器外科・麻酔科・放射線科・呼吸器科・リハビリテーション科
■診療時間／月曜日～土曜日　午前9時～12時・午後2時～4時30分
介護老人保健施設「ゆうあい苑」を併設しております
医療法人社団 有相会　最成病院
ご予約・お問い合わせは ☎043-258-1211
〒262-8506 千葉市花見川区柏井町800-1

人間ドック・特定健診・成人病検診
内科・消化器科・循環器科・呼吸器科・小児科・皮膚科
医療法人社団 光知会　千葉健康クリニック
千葉市稲毛区小仲台7-12-1 ☎043-255-8434
稲毛駅より徒歩で約8分 FAX043-287-5869
URLhttp://www.chibakenko.com

内科・外科・整形外科・胃腸科・肛門科
医療法人浄光会 千葉みなと病院（旧汐見丘病院）
●専門外来（糖尿病・肝臓病・呼吸器・循環器科）●人間ドック●健康診断●療養病床一部設置
月～金／午前9:00～12:30・午後2:30～5:00
土曜日／午前9:00～11:30
千葉市美浜区幸町1-12-6
☎241-5381 FAX 246-5175

ポートスクエア 柏戸クリニック
〒260-0025 千葉市中央区問屋町1-35 千葉ポートサイドタワー27階
■人間ドックのご予約は…
フリーダイヤル 0120-0489-36
予約直通電話 ☎043-245-6051
※脳ドックも助成対象です。

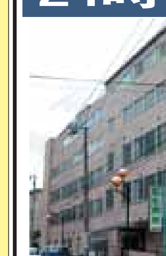
千葉ポートスクエア全景

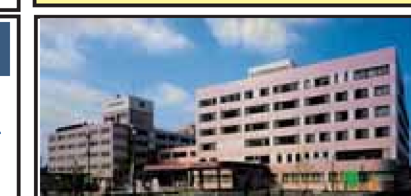
・外科・内科・整形外科・消火器外科・消火器内科・リウマチ科・内分泌外科・呼吸器内科・心療内科・乳腺外科・腎臓内科・精神科・人口透析外科・糖尿病内科・老年精神科・泌尿器科・皮膚科・麻酔科・婦人科・放射線診断科
医療法人社団 幸有会　救急指定病院
幸有会記念病院
千葉市花見川区こてはし町77-3（稲毛駅より送迎バス有り）
☎043-259-3210

真砂クリニック
胃腸科・外科・整形外科
●診療時間　午前9時～12時、午後3時～7時
■水曜・祭日休診（金曜・土曜・日曜のみ5時まで）
※但し、急患はこの限りにあらず
千葉市美浜区真砂1-12-12 ☎043-279-6221

医療法人社団 翠明会　山王病院
人間ドック　一般検査項目の他に、ご希望により追加検査が受けられます。MRI（磁気共鳴断層撮影）、MRA（血管撮影）、CT（断層撮影）、腫瘍マーカーなど。
脳ドック　脳ドックも助成対象です。この機会に受診をお薦めします。
●健康管理センター　お気軽にお問合せご相談下さい
フリーダイヤル 0120-232-830
がんドック　がんの早期発見の検査。この機会に受診をお薦めします。
●PET画像診断センター
フリーダイヤル 0120-38-5660

診療科目
●内科●消化器科●呼吸器科●循環器科●神経内科●小児科●心療内科●外科●アレルギー科●リウマチ科●整形外科●リハビリテーション科●耳鼻咽喉科●眼科●皮膚科●泌尿器科●産婦人科●形成外科●放射線科●麻酔科●歯科●緩和ケア●人工透析
診療時間
月～金／午前9時～12時・午後2時～5時
土曜日／午前9時～12時
※休診／日曜日・祭日
☎043-421-2221(代) FAX043-421-6585
千葉市稲毛区山王町166-2（西千葉・稲毛駅から京成バスの便あり）

24時間救急指定病院

外科・胃腸科・内科・肛門科
整形外科・循環器科・泌尿器科
理学療法科・麻酔科
人間ドック・人工透析
■受付診療時間／平日AM8：30～AM11：30　PM2：30～PM5：45　土曜AM8：30～AM11：30
■休診日／土曜日午後・日曜・祝日
稲毛病院
千葉市稲毛区小仲台2-3-16（稲毛駅東口徒歩1分）
☎253-7211


一般内科・消化器科・呼吸器科・循環器科・外科・整形外科・脳神経外科・泌尿器科・形成外科・眼科・耳鼻咽喉科・皮膚科・小児科・婦人科他
医療法人社団 創進会　みつわ台総合病院
千葉市若葉区若松町531-486 ☎043-251-3030
1日人間ドック・特定健診は 健康管理センター
完全予約制 予約電話 ☎043-254-3201
URL http://www.mitsuwadaibyoin.or.jp

次号の発行は7月5日です。身近な情報は稲毛新聞へ
TEL 043・256・4414
FAX 043・256・4494

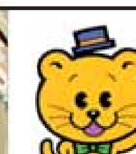
ネイルサロン感覚でホワイトニング

最新のレーザーホワイトニング機器を使ったホワイトニングから自宅で行うトライアルコースまで各種プラン￥15,750～

最新のレーザーホワイトニング機器を使ったホワイトニングの一例

① カウセリングにて、まず口腔内全体の審査と適応症、現在の歯の色、治療費などについてご説明します。
② 前処置として、歯垢の除去等のクリーニングを行います。（＊歯垢除去には健康保険が適用されます）
③ お口を固定するマウスリトラクターを付け、歯茎と唇を保護してから、ホワイトジェルを塗布します。
④ サングラスを付け、15分間光を照射します。
⑤ ④を3回くり返します。（15分×3回＝計45分）
⑥ 最後にフッ素塗布します。

寒竹（かんたけ）歯科医院
診療時間／午前10:00～13:00　午後15:00～20:00（土・日曜日は18:00まで）
☎043-278-6482
稲毛海岸駅より徒歩3分
http://www.ikueikai.or.jp



6月14日（日）は千葉市長選挙の投票日です
みんな棄権しないで投票しましょう