

4〜6月生まれの方

基本健康診査の

申込受付が始まります

基本健康診査（一般健康診査・若年健康診査・成人歯科健康診査・特別精密健康診査）は、誕生月によって受診期間が分かれています。

4〜6月生まれの方申し込み受付を3月18日から開始します（受診期間は4月10日〜6月29日中）、4月上旬以降に受診票を送付。

▼総合保健センター ☎46-3254



堀合地区公営室のミニデイサービスに来ませんか

介護が必要となる状態でも、できる限りの先に延ばし、健康で生活を送るために介護予防・健康づくり事業（ミニデイサービス）を行っています。

対象は、おおむね65歳以上で、お一人暮らし、または一人暮らしの高齢者世帯、外出機会が少なく、おむね65歳以上の方です。原則として、介護保険サービスを利用する予定はないもの、何らかの支援が必要な方、みなさんで楽しくおしゃべりしたり、体操・レクリエーション・会食などをしてみませんか。

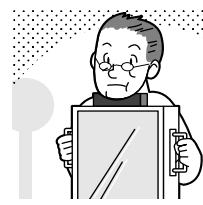
介護・看護教室

日時	テーマ	講師	会場
3月18日(月) 午後2時〜4時	「高齢者のお口の健康」 〜楽しく上手に食べるコツ〜	今井 環 (三鷹市健康推進課 歯科衛生士)	総合保健センター
3月22日(金) 午後2時〜4時	「痴呆という病気」 〜その特徴とお世話の仕方〜	加藤伸司 (東北福祉大学総合福祉学部教授)	教育センター3階
3月28日(木) 午後2時〜4時	「住宅改修制度・福祉用具の活用方法」	大崎泰輝 (株式会社フジメディカルコーポレーション コーチング)	教育センター3階

主催：三鷹市・(財)労働者福祉センター・社会福祉法人東京弘済園
▶当日、直接会場へ。1回だけの参加でも結構です。
◎総合保健センター ☎46-3254・弘済ケアセンター ☎43-8122

糖尿病や歯周病で「要指導」の方に

医療機関で健康指導



市では、健康診査で「指導が必要」とされた方が、医療機関で個別指導などを受けられる「健康指導事業」を行っています。食生活や運動などの生活習慣の改善を通して、健康の保持増進を図ります。

市では、健康診査で「指導が必要」とされた方が、医療機関で個別指導などを受けられる「健康指導事業」を行っています。食生活や運動などの生活習慣の改善を通して、健康の保持増進を図ります。

◆生活習慣改善指導 対象は、基本健康診査の糖尿病検査で「要指導」とされた40歳以上の方。健診を受けた医療機関で、希望により6カ月間に3回の個別指導と1回の医学的検査受けられます。

◆歯周疾患改善指導 対象は、特別精密健康診査（40歳・50歳で受診）の歯周疾患検査で「指導が必要」とされた方。健診を受けた歯科医療機関で、希望により4力月に3回の個別指導を受けられます。

▼総合保健センター ☎46-3254

紫外線と皮膚

日光に含まれている紫外線は春になると強くなり、日に焼けた黒い皮膚は健康の象徴とされています。現在では紫外線による害が問題になっています。

紫外線には、UVA（長波長紫外線）やUVB（中波長紫外線）などがあります。UVBは、日焼けを起こすのは主にUVBです。

SPF30とはその30倍で、10時間の効果があるわけですが、あくまでも理論的なもので塗り方や水や汗で落ちてしまうなどその時々の条件によりかなり変わります。

SPF30とはその30倍で、10時間の効果があるわけですが、あくまでも理論的なもので塗り方や水や汗で落ちてしまうなどその時々の条件によりかなり変わります。

SPF30とはその30倍で、10時間の効果があるわけですが、あくまでも理論的なもので塗り方や水や汗で落ちてしまうなどその時々の条件によりかなり変わります。

SPF30とはその30倍で、10時間の効果があるわけですが、あくまでも理論的なもので塗り方や水や汗で落ちてしまうなどその時々の条件によりかなり変わります。

SPF30とはその30倍で、10時間の効果があるわけですが、あくまでも理論的なもので塗り方や水や汗で落ちてしまうなどその時々の条件によりかなり変わります。

SPF30とはその30倍で、10時間の効果があるわけですが、あくまでも理論的なもので塗り方や水や汗で落ちてしまうなどその時々の条件によりかなり変わります。

SPF30とはその30倍で、10時間の効果があるわけですが、あくまでも理論的なもので塗り方や水や汗で落ちてしまうなどその時々の条件によりかなり変わります。

SPF30とはその30倍で、10時間の効果があるわけですが、あくまでも理論的なもので塗り方や水や汗で落ちてしまうなどその時々の条件によりかなり変わります。

70歳になったらシルバーパスのご利用を

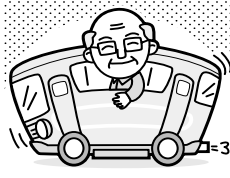
発行はバス会社の窓口で

70歳以上で希望する方は、都営バス、都営地下鉄、都電、都内民営バス（小田急バス、京王バスなど）が利用できる「東京都シルバーパス」が発行されます。

バスは満70歳になる月の初日から申し込みを受け付け、その場で発行し、9月30日まで利用できます。

希望する方は、別表のバス

発行所	住所	営業時間
武蔵境営業所	武蔵野市境南町5-1-18 (小田急バス武蔵境営業所下車)	8:00〜20:00
武蔵境駅南口案内所	武蔵野市境南町2-1 (JR武蔵境駅南口)	平日・土・祝日 13:30〜19:30
仙川案内所	調布市仙川町2-19-5 (小田急バス仙川駅終点)	平日・土・祝日 10:00〜19:00 10:00〜17:00
三鷹案内所	三鷹市下連雀3-37 (JR三鷹駅南口)	平日・土・祝日 12:00〜19:00 10:00〜17:00
吉祥寺駅南口案内所	武蔵野市吉祥寺南町1-3-3 (丸井のむかい側)	平日・土・祝日 8:00〜19:00 10:00〜17:00



◆市民税が課税される方は、4月以降申請の場合、負担金1万500円（年額2万500円）と、氏名・現住所・生年月日を確認できるもの（介護保険被保険者証、「①医療証」など）と、②「住民税非課税証明書」

◆市民税が課税されない方は、4月以降申請の場合、負担金1万500円（年額2万500円）と、氏名・現住所・生年月日を確認できるもの（介護保険被保険者証、「①医療証」など）と、②「住民税非課税証明書」

◆申し込みに必要なもの

◆市民税が課税される方は、4月以降申請の場合、負担金1万500円（年額2万500円）と、氏名・現住所・生年月日を確認できるもの（介護保険被保険者証、「①医療証」など）と、②「住民税非課税証明書」

化粧品ラベル、よく見えていますか？

化粧品について、成分表示改正後のポイントを中心に紹介します。

化粧品ラベル、よく見えていますか？

化粧品ラベル、よく見えていますか？

化粧品ラベル、よく見えていますか？

化粧品ラベル、よく見えていますか？

化粧品ラベル、よく見えていますか？

化粧品ラベル、よく見えていますか？

化粧品ラベル、よく見えていますか？

化粧品ラベル、よく見えていますか？

化粧品ラベル、よく見えていますか？

化粧品ラベル、よく見えていますか？

化粧品ラベル、よく見えていますか？

化粧品ラベル、よく見えていますか？

化粧品ラベル、よく見えていますか？

化粧品ラベル、よく見えていますか？

化粧品ラベル、よく見えていますか？

化粧品ラベル、よく見えていますか？

化粧品ラベル、よく見えていますか？

化粧品ラベル、よく見えていますか？

化粧品ラベル、よく見えていますか？

化粧品ラベル、よく見えていますか？

化粧品ラベル、よく見えていますか？

化粧品ラベル、よく見えていますか？

化粧品ラベル、よく見えていますか？

化粧品ラベル、よく見えていますか？

化粧品ラベル、よく見えていますか？

化粧品ラベル、よく見えていますか？

化粧品ラベル、よく見えていますか？