

### 4〜6月生まれの方

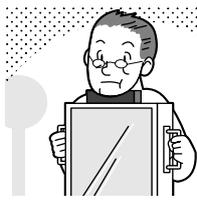
### 基本健康診査の

### 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



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。

### 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。

▼総合保健センター ☎46-3254

### 堀合地区公民堂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。

### 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ディネーター)	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学園  
▶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

### 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「市民税が課税されている方」①市民税が課税されている方 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）②「医療証」など、③「住民税非課税証明書」

◆申し込みに必要なもの  
◆市民税が課税されている方 金1千円、①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）

### 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ます。日に焼けた黒い皮膚は健康の象徴とされていますが、現在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。

日光浴は適度であれば問題ありませんが、過度に行うことは避けたいものです。サンスクリーン剤などを上手に使用し、紫外線から皮膚を守ることを大切にしてください。

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効果が減る可能性があります。若年者よりの本来高齢者で起るやすい皮膚がんが露出部位を中心に発生します。紫外線を長期間あびると、遺伝子が傷つき皮膚がんになりやすいことが知られています。

日光浴は適度であれば問題ありませんが、過度に行うことは避けたいものです。サンスクリーン剤などを上手に使用し、紫外線から皮膚を守ることを大切にしてください。

遺伝的な皮膚病で色素性乾皮症という疾患があります。この疾患は紫外線により傷ついた細胞を取り除くことができないため、若年者よりの本来高齢者で起るやすい皮膚がんが露出部位を中心に発生します。紫外線を長期間あびると、遺伝子が傷つき皮膚がんになりやすいことが知られています。

日光浴は適度であれば問題ありませんが、過度に行うことは避けたいものです。サンスクリーン剤などを上手に使用し、紫外線から皮膚を守ることを大切にしてください。

「男性料理教室」に参加してみませんか？  
無駄なく、手早く、食べやすく  
対象は市内在住の男性で全日程参加可能な方。  
3月22日(金)、25日(月)、29日(木)の午前10時、正午、社会教育会館で、エプロン・三角巾（頭を覆えるものなら可）・筆記用具持参。  
▼事前に総合保健センター ☎46-3254へ申し込み。先着24人（定員に満たない場合は女性も可）。

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



小田急バス武蔵境営業所 ☎31-6101 (池東京バス)

市民健康講座  
化粧品ラベル、よく見えていますか？  
知っている成分表示改正後のポイント  
化粧品について、成分表示改正後のポイントを中心に解説します。

市民健康講座  
3月20日(木)午後1時30分〜3時30分 総合保健センター  
講師は薬剤師の中山和子さん。  
▼事前に同センター ☎46-3254へ申し込み。定員50人。市民健康手帳をお持ちの方は当日お持ちください。

三鷹市武蔵野保健所  
夜間精神保健電話相談のご案内  
ここに関する悩みや問題について、保健婦が夜間に電話による相談をお受けしています。  
◆受付時間 平日 午後5時30分〜8時  
◆受付専用電話 ☎54-2162

三鷹市武蔵野保健所  
土曜日サービスのご案内  
毎月、第1土曜日（祝日の場合は第2土曜日）に保健婦や栄養士による健康相談、医療費助成申請、食品衛生、環境衛生、医事、薬事の申請受付および動物に関する相談を行っています。  
◆受付時間 午前9時〜午後5時

三鷹市武蔵野保健所  
54-2161