

川上郷 自然の村 ☎0267-97-3206
 ☎0267-97-3207
 HP <http://www.sizennomura.jp/>
 [体育館・グラウンドなど完備]

JRをご利用の方は、最寄駅(信濃川上駅)まで車で送迎いたします。宿泊申込の際にご予約ください。

信州川上郷 自然ウォッチング ツアー
 ~初夏の高登山 ハイキング~



自然の村の真後ろに見える標高1,846mの高登山は、ミズナラや白樺などの自然林に囲まれ、山頂からは瑞牆山(みずがきやま)や金峰山、八ヶ岳などの山並みを一望できます。ガイドは自然観察指導員の塩川忠恒さん。

- 在勤・在学を含む市民とその家族20人
- 6月7日(土)~8日(日)(1泊2日)
- **[1日目]** 午後4時に川上郷自然の村に直接集合(チェックインは2時からできます)~オリエンテーション~川上郷自然の村(夕食・泊)
- **[2日目]** 川上郷自然の村(朝食)~高登山ハイキング~高登山山頂(昼食)~高登山下山~川上郷自然の村(解散・午後2時ごろを予定)
- 大人4,900円、子ども3,800円(1泊3食付き宿泊料、ガイド料、保険料を含む)
- 三鷹市~川上郷自然の村の交通費は含みません。川上郷自然の村で現地集合・現地解散。
- 4月20日(日)午前8時30分から川上郷自然の村 ☎0267-97-3206・☎0267-97-3207・✉mitaka@sizennomura.jpへ(先着制)

箱根 みたか荘 ☎0460-82-1116
 ☎0460-82-1743
 HP <http://www.mitakasou.jp>
 申し込みは電話(9時~20時)・ファクスで

5月の箱根はツツジが満開。ハイキング、美術館めぐりに...そして温泉に...箱根みたか荘をご利用ください。



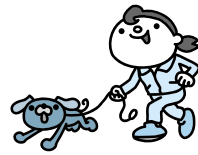
8月宿泊分の 抽選申し込みが始まります!

● 5月1日(木)~7日(水)(消印有効)までに専用往復はがき(市役所、市政窓口、コミュニティセンターで配布、応募は1家族1枚)で。結果は18日(日)までに通知します。

8月16日(土)は恒例の「大文字焼き」。天気がよければロビーからゆったり見学できます。夏休みはスイカ割りやヨーヨーのサービスなど、お子さん対象のイベントも開催します。源泉かけ流しの温泉に浸って家族だんらんのひとときをお過ごしください。

地図情報のサービス提供を 3月25日から開始しました

パソコン用アドレス
 HP <http://www2.wagamachi-guide.com/mitakacity/>
 市のホームページからも「三鷹市わがまちマップ」のボタンでリンクしています。
 携帯電話用アドレス
 HP <http://www2.wagamachi-guide.com/mitakacity/m/>
 情報推進室 ☎内線2143



40~70歳の女性の方に 春の骨粗しょう症健診

1日目は問診・検査(DEXA法による前腕部・とう骨の検査)、2日目は検査結果に基づき医師、保健師、栄養士、歯科衛生士の指導を行います。自分の骨がどんな状態か、どんな予防を始めたらいかがを知るきっかけになります。

● 40~70歳の女性の市民で、2日間とも参加できる方(平成17~19年度にこの健診を受けた方と現在骨粗しょう症で治療中の方、妊娠中の方は除く)各コース90人

● **Aコース** 6月2日(月)・16日(月)、Bコース 6月13日(金)・23日(月)、いずれも1日目は午後1時~3時の指定された時間、2日目は午後1時30分~3時30分(終了時間は判定により異なります)

● **総合保健センター**
 ● 4月30日(水)消印有効)までに、はがきに「骨粗しょう症健診希望」・第1希望と第2希望のコース名・住所・氏名・生年月日・年齢・電話番号を記入し、〒181-0004 新川6-35 28 総合保健センターへ、窓口や電子申請サービス <http://www.e-tokyo.lg.jp/> の申し込み(可)申込多数の場合は抽選、結果は5月19日(月)13時に通知します)

● 問合せセンター ☎463254

救急指定病院などのお知らせ

市内救急指定病院
 野村病院 下連雀8-3-6 ☎47-4848
 三鷹中央病院 上連雀5-23-10 ☎44-6161
 武蔵野病院 下連雀4-8-40 ☎47-1000

救命救急センター
 杏林大学医学部付属病院 (新川6-20-2) ☎47-5511

電話での問い合わせ
 東京消防庁救急テレフォンサービス(24時間) ☎03-3212-2323・☎042-521-2323
 東京都保健医療情報センターひまわり (医療機関案内・24時間) ☎03-5272-0303

インターネットによる医療機関情報
 東京都保健医療情報センターひまわり
 HP <http://www.himawari.metro.tokyo.jp/> (パソコン)
 HP <http://www.himawari.metro.tokyo.jp/kt/> (携帯)

休日・小児初期救急平日準夜診療などのご案内

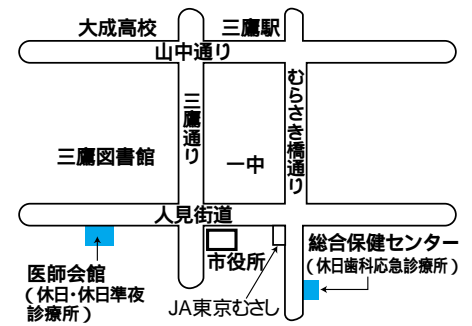
休日診療所(内科・小児科)
 (日曜日・祝日・年末年始)
 三鷹市医師会館 野崎1-7-23 ☎47-2155
 午前10時~11時45分、午後1時~4時30分

休日準夜診療所(内科・小児科)
 (日曜日・祝日・年末年始)
 三鷹市医師会館 野崎1-7-23 ☎47-2155
 午後6時~9時30分

小児初期救急平日準夜診療所(月~金曜日)
 三鷹市医師会館 野崎1-7-23 ☎47-2155
 午後7時30分~10時30分(受付は10時まで)

休日歯科応急診療所
 (日曜日・祝日・年末年始)
 三鷹市総合保健センター(新川6-35-28) ☎46-3234
 午前10時~11時45分、午後1時~4時

休日調剤薬局
 (日曜日・祝日・年末年始)
 医薬品管理センター(上連雀7-4-8) ☎49-7766
 午前10時~午後4時30分、午後6時~9時30分



総合保健センター ☎46-3254

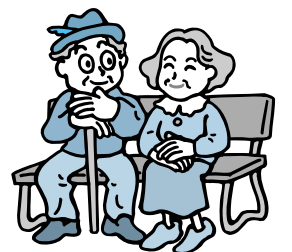
65歳以上の方へ

「介護予防チェックリスト調査票」を郵送します

調査票は、介護が必要になることを防いで自立した生活が送れるよう、心や体の動き・日常生活の状況を把握するために実施するものです。対象者には、4月下旬に「介護予防チェックリスト調査票」を個別に郵送します。

● 平成20年4月1日現在で65歳以上の方

● 調査票を記入して、同封の返信用封筒で「総合保健センター」へ
 ● 総合保健センター(調査票について) ☎46-3271・高齢者支援室(介護予防について) ☎内線2622



健康診断 その後は?

健康コラム

毎年一回は、健康診断を受けていると思います。健康診断で重要なことの一つは、その後のようにしたら良いのかこれを「事後指導」といいます。結果も見ずにそのまま何もしない、というのは最悪です。ご存知のように、健康診断の目的の一つは、現在症状がなくても将来病気になるないように、生活習慣を改善するきっかけにすることです。

今年度から健康診断の事後指導が三種類に増えます。

● 医学的事後指導 健康診断の結果から、治療、精密検査、再検査等が必要など、という病気に直接関係する指導です。これは、健康診断を実施した医療機関が行います。

● 産業保健的事後指導 健康診断の結果から、休養が必要とか、深夜業務や残業は中止したほうが良いなど、仕事を引上ごの指導です。これは、事業主が従業員に対して行います。

● 特定保健指導 健康診断の結果から、将来生活習慣病(糖尿病、高脂血症、高血圧)になりそうな場合、食生活や運動習慣をどのように変えれば良いかを指導するものです。これは、健康保険組合が行います。

これら三つの事後指導は、独立しているもので互いに拘束力はありません。例えば、特定保健指導を受けながら、健康保険などを使って医学的精密検査を受けることは可能であり、必要です。以前に比べ複雑になりましたが、かかりつけ医とよく相談し、効率のよい事後指導を受けるようにしましょう。

● 三鷹市医師会 ☎472155