

# 介護予防で健康に!

元気な今から始めましょう

年をとって体力が落ちたり、思うように体が動かなくなって介護を受けるようになるのは、「仕方ないこと」ではありません。運動を習慣付けたり、外出や人との交流を積極的に行うことで心身の働きを活発にして、若々しい生活を維持しましょう。

市では、要支援・要介護認定を受けていない65歳以上の方を対象に、「介護予防基本チェックリスト」を送付し、回答を見て介護予防の必要状況を判定します。介護予防が必要と判定された方には、本人の状態に合わせたお勧めの介護予防教室を個別通知でご案内します。

介護が必要になるのを未然に防ぎ、いつまでも元気で生き生きと暮らしていくために、介護予防教室にぜひご参加ください。

☎高齢者支援課 ☎内線2623

## PICK UP 介護予防教室紹介

楽しんで取り組める体操や音楽療法を取り入れた健康講座など、多彩な介護予防教室をご用意。その中から人気の教室をご紹介します。



### 脳の健康教室

簡単な計算や文章の音読で脳の血流量がアップ!教室でのおしゃべりも脳の活性化に。



### 運動教室

筋肉や骨を丈夫にする体操やストレッチを行い、楽しく転倒予防を目指します。



### お口と栄養の教室

バランスのよい食事をすすめるコツや、お口の体操などを紹介。体も動かしやすくなります。

**平成24年度 市での介護予防事業** 受講までの流れ

- 1** 簡単!! チェックリストを送るだけ  
65歳以上の市民に郵送で届く「基本チェックリスト」に健康状態を記入し、**2月24日(金)までに必ず返送してください。**
- 2** 判定結果により介護予防教室への参加を勧められた方は、記載されている推奨コース、または同封されている介護予防教室一覧から希望の教室を選択し、**4月13日(金)までにご応募ください。**
- 3** 各教室の申込結果を個別に通知します。介護予防教室に参加して、これからも元気に過ごしましょう。教室によっては参加できないものもあります。あらかじめご了承ください。  
※判定結果により、介護予防を勧められなかった方は、広報みたかや市のホームページで募集案内をご覧ください。

☎チェックリストに関して…コールセンター ☎0120-931-872(フリーダイヤル)、介護予防教室に関して…総合保健センター ☎0422-46-3254

## 市内の空間放射線量測定結果

1月5日から第4次測定として、定点観測地点と第1次~3次の測定地点以外の公共施設など約230カ所の測定を順次実施しています。また、雨水による放射性物質の集積状況を確認するため、雨どいの下や排水口、水たまりのしやすい場所などの調査も加えて実施しました。市の測定結果が毎時0.20マイクロシーベルト以上の場所は、洗浄などの作業を行っています。市ホームページの「東日本大震災関連情報」で、同じ施設の異なる場所・地上5cm地点の結果など、くわしい測定結果をお知らせしているほか、「三鷹市わがまちマップ」(トップページ「地図情報」)で第1・2次測定結果の地図情報を確認できます(第3次以降の測定結果は掲載準備中)。

- 毎時マイクロシーベルトとは、放射線が人体に与える影響を1時間当たりで表す単位です。
- 1マイクロシーベルトとは、1シーベルトの100万分の1を表す単位です。
- ベクレルとは、放射線を放つ放射能の量であり、放射能の強さを表す単位です。

測定日	施設	地上1m	測定日	施設	地上1m	測定日	施設	地上1m
1月5日(定点)	二小	0.09	1月13日	上連雀新道北児童遊園	0.07	1月23日	新川宿地区公会堂	0.09
	五小	0.07		上連雀こだま児童遊園	0.08		天神前地区公会堂	0.08
	南浦小	0.07		上連雀ひよこ児童遊園	0.09		北野地区公会堂	0.09
	東台小	0.08		山中第2児童遊園	0.06		中原一丁目地区公会堂	0.08
	羽沢小	0.05		山中第1児童遊園	0.05		中原地区公会堂	0.09
	堀合児童公園	0.08		上連雀のぞみ児童遊園	0.08		新川三丁目地区公会堂	0.10
1月6日	中原くすのき児童遊園	0.08	井口南児童遊園	0.05	1月24日	牟礼西地区公会堂	0.07	
	中原つづじヶ丘児童遊園	0.05	井口東児童遊園	0.06		牟礼地区公会堂	0.05	
	中原3-9緑地	0.07	井口あかね児童遊園	0.06		高山地区公会堂	0.07	
	新川本村児童遊園	0.07	井口さかえ児童遊園	0.06		井の頭地区公会堂	0.08	
	北野中央公園	0.05	井口4-5緑地	0.06		井の頭東部地区公会堂	0.07	
	北野いこい児童遊園	0.09	一時開放広場	0.05		牟礼東地区公会堂	0.08	
1月10日	新川おおぞら児童遊園	0.06	野崎3-24緑地	0.06	牟礼南地区公会堂	0.06		
	牟礼めづき児童遊園	0.08	1月17日	大沢せせらぎ児童遊園	0.07	1月26日	下連雀八丁目地区公会堂	0.11
	赤とんぼ児童遊園	0.05		大沢わかさ児童遊園	0.07		下連雀南浦地区公会堂	0.08
	井の頭上水こみち児童遊園	0.07		大沢あさひ児童遊園	0.07		上連雀地区公会堂	0.08
	牟礼ゆりのき児童遊園	0.07		大沢みずほ児童遊園	0.09		井口地区公会堂	0.08
	下連雀陽だまり児童遊園	0.07		大沢中台児童遊園	0.09		野崎地区公会堂	0.07
三鷹台児童遊園	0.05	野崎こみち児童遊園		0.06	山中地区公会堂		0.08	
1月12日	井の頭新橋児童遊園	0.08	深大寺2-28緑地	0.06	1月27日	上連雀堀合地区公会堂	0.07	
	下連雀バンビ児童遊園	0.06	大沢下原地区公会堂	0.06		上連雀新道北地区公会堂	0.08	
	下連雀ふじの木児童遊園	0.07	大沢原地区公会堂	0.06		上連雀通北地区公会堂	0.07	
	下連雀第2都営アパート児童遊園	0.06	大沢地区公会堂	0.08		下連雀むらさき地区公会堂	0.08	
	下連雀たんぼ児童遊園	0.07	井口西地区公会堂	0.07		下連雀地区公会堂	0.08	
	しいの木児童遊園	0.06	深大寺地区公会堂	0.08		1月30日	川上郷自然の村	0.09
下連雀児童遊園	0.09	東野地区公会堂	0.09					

### 〈そのほかの市内放射性物質測定結果〉

採取日	場所	対象	放射性ヨウ素131	放射性セシウム134	放射性セシウム137
12月15日	環境センター	主灰	不検出	45	74
		飛灰	不検出	600	850
1月12日	東部下水処理場	脱水汚泥	不検出	不検出	10.8
1月26日	上連雀浄水所	水道水	不検出	不検出	不検出
	三鷹新川浄水所	水道水	不検出	不検出	不検出

※「不検出」とは、検査機関の分析による検出限界値未満であることを示します。くわしくは市ホームページの検査結果をご覧ください。  
☎環境センター ☎0422-43-0894  
東部下水処理場 ☎03-3309-1447  
水道部工務課 ☎内線3433



## 「三鷹市立南部図書館(仮称)基本プラン(案)」に ご意見をお寄せください

☎三鷹図書館(本館) ☎0422-43-9151

### 基本プラン(案)の説明会を開催します

☎2月9日(木)午前10時30分から  
☎新川中原コミュニティセンター  
☎当日会場へ

### ◆ご意見・ご要望などをお寄せください

2月25日(土)までに、住所・氏名・電話番号(団体の場合は、所在地・団体名・代表者の氏名・電話番号)を記入し、持参または郵送で、「〒181-0001 2-1-3 上連雀03-3三鷹図書館(本館)または ☎0422-43-0894 ☎toshho@city.mitaka.tkyo.jp」へお寄せください。



### パブリックコメント (パブコメ)

市の重要な政策を策定する際に、原案を公表して広く市民のみなさんから意見を求め、いただいた意見を考慮しながら政策を決定すること。