

4月1日から

水道に関するお問い合わせ先が変わります

水道料金等に関するお問い合わせ先が町田市水道部業務課から「東京都水道局多摩お客さまセンター」に変更になります(これまでの水道部業務課の電話☎721・3211は多摩お客さまセンターへ転送になります)。

お引越しやご契約の変更に関する各種お申し込み、漏水修繕、その他水道に関するご質問は、次の問い合わせ先までお願いします。

お問い合わせの際は、検針票や請求書等に記載されている「お客様番号」をお知らせ下さい。

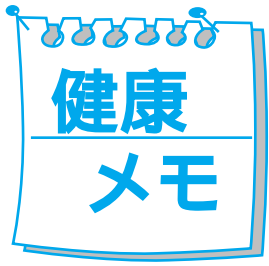
ナビダイヤルへの固定電話からのお問い合わせは市内通話料金となります。また、PHSやIP電話からはご利用できない場合もあります。

東京都水道局 多摩お客さまセンター

引越しに伴う水道使用開始・使用中の手続き、契約内容の変更 ☎0570・091100(ナビダイヤル)、ナビダイヤルをご利用できない場合 ☎042・548・5100

料金、漏水修繕、その他各種お問い合わせ ☎0570・091101(ナビダイヤル) ナビダイヤルをご利用できない場合 ☎042・548・5110

ファックスによるお問い合わせ ☎042・548・5110



(町田市医師会)

情報に

踊らされて いませんか

現在の日本には様々な情報が氾濫しています。自分の専門分野でないと間違った情報に踊らされてしまうことも少なくありません。健康に関して正しい情報を手にするにはどうしたらよいのでしょうか。「あるある大事典」で問題になったように、残念ながらマスコミから得られる情報が正しいとは限りません。新聞や雑誌に並ぶ文章はどれも刺激的すぎてその内容もどうも偏っているように思えてなりません。冷静に考えれば納豆だけでダイエットできるはずもないでしょうし、特定の食品を摂取しただけでがんや認知症が防げる

わけでもありません。広告や口コミで様々な民間療法が有効とされていますが、多くのものは客観的に有効性を示す根拠がなく時代とともにブームは過ぎ去っていきま

ます。また、長い間に定着した固定観念も正しい理解を阻害している場合があります。本当はきちんと行えば大変効果のある薬や治療法も、一度ごくまれな副作用や合併症の情報が広まると過剰な拒否反応にさらされることになりま

す。また、長い間に定着した固定観念も正しい理解を阻害している場合があります。本当はきちんと行えば大変効果のある薬や治療法も、一度ごくまれな副作用や合併症の情報が広まると過剰な拒否反応にさらされることになりま

す。また、長い間に定着した固定観念も正しい理解を阻害している場合があります。本当はきちんと行えば大変効果のある薬や治療法も、一度ごくまれな副作用や合併症の情報が広まると過剰な拒否反応にさらされることになりま

す。また、長い間に定着した固定観念も正しい理解を阻害している場合があります。本当はきちんと行えば大変効果のある薬や治療法も、一度ごくまれな副作用や合併症の情報が広まると過剰な拒否反応にさらされることになりま

す。また、長い間に定着した固定観念も正しい理解を阻害している場合があります。本当はきちんと行えば大変効果のある薬や治療法も、一度ごくまれな副作用や合併症の情報が広まると過剰な拒否反応にさらされることになりま

航空機騒音発生状況 (2006年10月~12月)

測定場所	測定月	総数	騒音発生回数			
			70~79デシベル	80~89デシベル	90~99デシベル	100デシベル以上
市役所屋上	2006年10月	413	186	180	42	5
	2006年11月	105	93	12	0	0
	2006年12月	211	134	63	13	1
本町田東小学校	2006年10月	273	148	112	13	0
	2006年11月	54	46	8	0	0
	2006年12月	115	80	31	4	0
小山小学校	2006年10月	308	275	31	2	0
	2006年11月	215	189	22	3	1
	2006年12月	212	177	29	6	0
町田第五小学校	2006年10月	277	176	78	21	2
	2006年11月	104	93	11	0	0
	2006年12月	160	110	45	5	0
忠生第三小学校	2006年10月	309	142	121	46	0
	2006年11月	103	89	13	1	0
	2006年12月	177	113	53	11	0

航空機騒音測定結果

2006年10月~12月

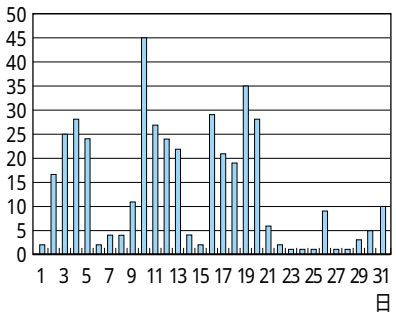
環境保全課 ☎724・2711

騒音計設置場所 市では1983年3月に航空機騒音測定器を市役所本庁舎屋上へ設置し、24時間連続測定を開始しました。その後、1985年2月から小山小学校、同年11月から本町田東小学校、2003年1月から町田第五小学校、2005年12月からは忠生第三小学校にて同様の測定を開始しました。

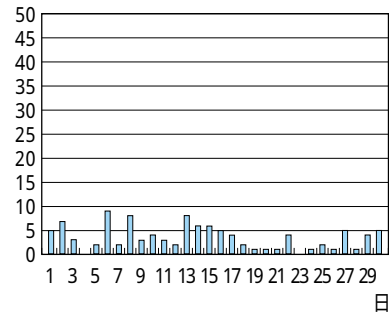
市役所屋上の日ごとの発生回数は下図のとおりです。発生回数は、70デシベル以上の騒音が5秒間以上継続した回数です。

- 音のめやす
- 70デシベル・・・目覚まし時計の音
- 80デシベル・・・地下鉄の車内
- 90デシベル・・・スピーカーの1メートル前で聞くカラオケの音
- 100デシベル・・・電車通過時のガード下

市役所屋上騒音発生回数 (10月)



(11月)



(12月)

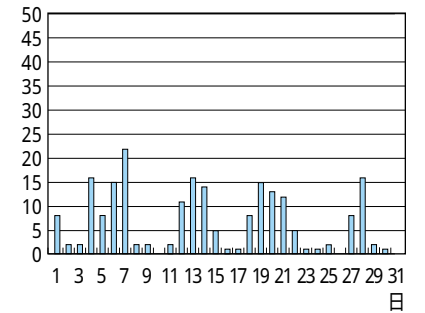


表1 基本チェックリスト (生活機能評価・25項目)

このチェックリストは質問項目のみを抜粋したもので、実際のチェックリストの様式とは異なります。

質問項目	回答
バスや電車で1人で外出していますか	はい いいえ
日用品の買物をしていますか	はい いいえ
預貯金の出し入れをしていますか	はい いいえ
友人の家を訪ねていますか	はい いいえ
家族や友人の相談にのっていますか	はい いいえ
階段を手すりや壁をつたわずに昇っていますか	はい いいえ
椅子に座った状態から何もつかまらずに立ち上がっていますか	はい いいえ
15分位続けて歩いていますか	はい いいえ
この1年間に転んだことがありますか	いいえ はい
転倒に対する不安は大きいですか	いいえ はい
6か月間で2~3kg以上の体重減少がありましたか	いいえ はい
BMI ()が18.5未満ですか BMIの計算方法(注:身長はmです) 体重 kg ÷ 身長 m ÷ 身長 m = []	18.5 未満 以上 未満
半年前に比べて固いものが食べにくくなりましたか	いいえ はい
お茶や汁物等でむせることがありますか	いいえ はい
口の渇きが気になりますか	いいえ はい
週に1回以上は外出していますか	はい いいえ
昨年と比べて外出の回数が減っていますか	いいえ はい
周りの人から「いつも同じ事を聞く」などの物忘れがあるとされますか	いいえ はい
自分で電話番号を調べて、電話をかけることをしていますか	はい いいえ
今日が何月何日かわからない時がありますか	いいえ はい
(ここ2週間) 毎日の生活に充実感がない	いいえ はい
(ここ2週間) これまで楽しんでやれていたことが楽しめなくなった	いいえ はい
(ここ2週間) 以前は楽にできていたことが今ではおっくうに感じられる	いいえ はい
(ここ2週間) 自分が役に立つ人間だと思えない	いいえ はい
(ここ2週間) わけもなく疲れたような感じがする	いいえ はい

回答に□が多い場合は、生活機能が低下している可能性があります。

病気の予防と同様に、老化の予防も早期発見・早期対応が重要です。「危険な老化のサイン」を見するために、基本チェックリスト(表1)が作成され、昨年4月から、基本健康診査受診者で、65歳以上の方に実施されています。左記の基本チェックリストで、ご自分の生活機能をチェックしてみましょう!

表2 地域包括支援センター

名称	電話番号	担当地域
サンシルバー町田地域包括支援センター	☎770・2552	相原町
美郷地域包括支援センター	☎797・0200	小山町、小山ヶ丘、上小山田町
桜館地域包括支援センター	☎797・8032	図師町、根岸町、下小山田町、忠生、小山田桜台、矢部町、常盤町
福音会地域包括支援センター 木曾山崎	☎792・1105	山崎町、木曾町
悠々会地域包括支援センター	☎737・7292	能ヶ谷町、三輪町、三輪緑山、広袴、広袴町、真光寺、真光寺町
福音会地域包括支援センター	☎734・1141	小野路町、野津田町、鶴川
第二清風園地域包括支援センター	☎736・6907	金井、金井町、大蔵町、薬師台
桜実会地域包括支援センター	☎710・3378	玉川学園、南大谷、東玉川学園
湧和地域包括支援センター	☎729・0747	本町田
いづみの里地域包括支援センター	☎726・9753	原町田、中町
コモンズ地域包括支援センター	☎728・9215	森野、旭町
創和会地域包括支援センター	☎720・3801	成瀬、高ヶ坂、成瀬台
合掌苑地域包括支援センター	☎796・0899	金森、南成瀬、成瀬が丘
芙蓉園地域包括支援センター	☎796・2789	鶴間一部、小川、つくし野
みぎわホーム地域包括支援センター	☎796・1288	鶴間一部、南つくし野

担当地域の詳細はお問い合わせ下さい。



「危険な老化のサイン」を
早期に発見!
早期に対応!

介護予防で
イキイキ生活
その2

生活機能の低下が心配されたら、お住まいの地域の包括支援センター(表2)にご相談下さい。地域包括支援センターは、高齢者の総合的な相談や支援、必要なサービス調整を行う、市の委託機能です。次回からは、各生活機能の低下ごとに、日常生活における具体的な予防方法や工夫について、ご紹介していきます。

高齢者福祉課 ☎724・214