



11月20日は世界COPD(慢性閉塞性肺疾患)デー

□見逃されやすい“COPD”

COPDは、慢性的に気道が閉塞し肺への空気の流れが悪くなる病気ですが、症状が日常生活にありふれたもののため見過ごされがちです。年齢が上がるほどCOPDの患者は増え、60歳以上が全体の約9割を占めています。

□ポイントは“早期発見”

悪化してしまった肺機能を元に戻すことはできませんが、早期発見・治療をすれば、進行を遅らせて重症化を防ぐことができます。

□COPDの症状

- 風邪でもないのに咳が続く
 - 体を動かした時に息切れしやすい
 - 呼吸をする時にゼイゼイ・ヒューヒューと音がする
 - タバコを長期間吸っている(または吸っていた)
 - 粘り気のある痰が長期間続く
- ※喫煙者でこれらの症状がいくつか当てはまる方は、呼吸器科の専門医にご相談ください。
- ◆健康課 係(☎042-438-4037)

架空請求詐欺にご注意を

架空請求詐欺が増加しています。被害者はだまされていたことに気付くまで、何度も大切な財産を搾り取られる傾向があり、中には1億円を超える被害も発生しています。

□主な詐欺の種類とだまし文句

- 名義貸し…「老人ホームに入居する権利が当たった。あなた名義で購入されているが入金事実がないので犯罪だ。」
- サイト利用…「有料サイト料金が未納だ。料金を支払わなければ民事訴訟を起こす。」
- 情報流出…「情報流出防止(セキュリティ)のためにお金が掛かる。」

□被害防止対策

- 知らない人からの電話・メールは相手にしない、自宅の電話を留守番電話に設定する。
 - 「現金を送れ」と言われたら、すぐに110番する。
 - 1人で悩まず家族や警察に相談する。
- ☎田無警察署(☎042-467-0110)
◆危機管理室 係(☎042-438-4010)

マイナンバー制度を装った不審な電話にご注意を 金銭被害が発生しています

マイナンバーの通知、個人番号カードの申請が開始されました。これに関連し、国や都、市区町村を名乗り「マイナンバー制度の開始に伴い、個人情報を調査している」と言って、年齢・家族構成・資産状況などを尋ねられたという相談が寄せられています。10月に70歳代の女性が現金数百万円をだまし取られた事案では、公的相談窓

口を名乗る者からの電話で偽のマイナンバーを告げられ、その後複数の登場人物から次々と電話があったとのこと。国や都、市区町村の職員などが電話やメールで個人情報を聞いたり知らせたりすることはありません。このような電話がかかってきたときは、すぐに電話を切り消費者センターなどにご相談ください。◆消費者センター 係(☎042-425-4040)

市内産農産物の放射能検査結果

東京都は、西東京市内産農産物について検査をした結果、全ての検体について検出限界値未満(ND)でした。

検査品目	採取日	検査結果【放射能濃度(Bq/kg)】		
		ヨウ素-131	セシウム-134	セシウム-137
キャベツ(露地栽培)	6月5日	測定せず	ND (<5)	ND (<5)
コマツナ(施設栽培)	9月25日	測定せず	ND (<6)	ND (<5)

※「ND」とは、検査機関の分析による検出限界値未満を示します。
※農林水産物の放射性セシウムの新基準値は、セシウム134とセシウム137の合計で、100Bq(ベクレル)/kg、放射性ヨウ素は半減期が短いため基準値の設定はありません。
◆産業振興課 係(☎042-438-4044)

市内の空間放射線量測定結果

(11月6日現在)

市では、市内における放射線の状況を把握するため、市内を2kmメッシュで区分し、小中学校・保育園・公園の5カ所と武蔵野大学内(協力)1カ所の合計6カ所で空間放射線量を測定しています。

区分	測定場所	町名	測定日	線量率(マイクロシーベルト/時)	
				地上1m	地表面(地上5cm)
北部	栄小学校	栄町	11月2日(月)	0.056	0.058
東部	なかまち保育園	中町	11月3日(祝)	祝日のため測定なし	
中央部	田無第二中学校	北原町	11月4日(火)	0.048	0.053
西部	田無第三中学校	西原町	11月5日(水)	0.045	0.051
南西部	田無市民公園	向台町	11月6日(木)	0.037	0.035
南部	武蔵野大学(協力)	新町	11月4日(火)	0.036	0.038

※最新の情報は市HPをご覧ください。 ◆環境保全課 係(☎042-438-4042)

シニアルーム

シニア世代向け情報 ※市からの連絡帳コーナーもご覧ください。

シルバー月間 スポーツ施設が無料で利用できます

時 12月2日(水)～28日(月)
平日午前9時～午後3時入館
※午後3時以降と土・日曜日、祝日は有料
場 スポーツセンター・きらっと・総合体育館
内 ①温水プール・トレーニング室・ランニング走路の無料利用
②温水プール・フロア教室(下表参照)の無料参加
対 市内在住の65歳以上で運動可能な方
□教室申込 11月25日(水)までに、各館窓口または電話で☎へ(申込多数の場合は抽選)
□参加・利用方法 利用時に「平成27年度西東京市シルバーウイーク参加カード」を窓口へ提示してください。
※平成26年度用カードをお持ちの方は、カードと住所が分かるものをご持参くだ

さい。
※カードをお持ちでない方は、初回のみ本人確認書類(住所・年齢の分かるもの)をご持参ください。
※平成27年度用カードは、随時作成可能
☎スポーツセンター(☎042-425-0505)
◆スポーツ振興課 係(☎042-438-4081)



	教室名	場所	日時	定員
プール	① 水中筋力トレーニング	スポーツセンター(温水プール)	12月11日(金) 午後1時50分～2時50分	各25人
	② 健康水中運動		22日(火) 午後0時50分～1時50分	
フロア	③ リフレッシュ体操	スポーツセンター	8日(火) 午前10時30分～11時30分	各20人
	④ 筋力アップ体操		18日(金) 午後1時～2時	
	⑤ 転ばぬ先の健脳健骨体操	きらっと	2日(水) 午前10時30分～11時30分	
	⑥ やさしいバランス体操		21日(月)	
	⑦ ボールを使った簡単体操	総合体育館	10日(水)	
	⑧ ウォーキング&簡単筋トレ		16日(火)	

認知症予防講座

目・脳・体いきいきトレーニング

目で見て、脳で判断し、体を動かす一連の流れを意識しながら、楽しく体操を行います。友人・仲間作りのためのグループワークも行います。
時 12月1日～平成28年3月15日の火曜日(12月29日、1月5日を除く全14回)
午後1時30分～3時(初回・最終回のみ3時30分まで)
場 下保谷福祉会館
内 ①適度な運動と知的活動の習慣づけ

を目指した、目・脳・体のトレーニング
②グループワーク形式のレクリエーション
対 市内在住の満65歳以上で、要支援・要介護認定を受けていない方
定 30人(申込多数の場合は抽選)
申 11月24日(火)(消印有効)までに、往復はがきに住所・氏名(ふりがな)・年齢・電話番号を明記し、〒202-8555市役所高齢者支援課「認知症予防講座」係へ
◆高齢者支援課 係(☎042-438-4029)

認知症サポーター養成講座

認知症になっても安心して暮らし続けるためには、地域での見守り、ちょっとした手助けが必要です。まずは、認知症とは何か、基本的なところから学んでみませんか。
時 12月5日(土)午後2時～3時30分(1時45分開場)
場 柳沢公民館
内 ①認知症について
②認知症サポーター100万人キャラバンについて
③認知症の方を地域で支えるためには
対 市内在住・在勤の方で、認知症サポーター養成講座を受講したことのない方

定 50人(申込順)
申 11月30日(月)までに、電話で下記へ
※参加者にはサポーターの証しであるオレンジリングを差し上げます。
※5人以上集まれば、市内で出張講座を行います。
◆高齢者支援課 係(☎042-438-4029)

