

インフルエンザ予防接種

満65歳以上の方の費用の一部を公費負担します

協力医療機関一覧

医療機関名	所在地	電話
小島内科クリニック	上連雀2-4-8	45-1210
藤原医院	上連雀2-9-5	45-1859
高山医院	上連雀4-2-29	43-0700
松崎整形外科医院	上連雀4-3-5	48-3151
三鷹中央病院	上連雀5-23-10	44-6161
あけぼの診療所	上連雀5-26-3	43-3933
上原医院	上連雀9-23-2	43-0050
斎藤小児科医院	上連雀9-41-21	43-2237
三鷹医院	上連雀4-9-8	47-7775
岩崎医院	上連雀6-5-5	44-1535
吉祥寺通り花園クリニック	下連雀1-9-24	47-8799
下田医院	下連雀2-18-1	44-3710
長島医院	下連雀2-6-8	43-7035
佐竹医院	下連雀4-14-28	43-3273
平瀬医院	下連雀3-24-7	43-2838
三鷹中央診療所	下連雀3-34-20	43-1639
三木クリニック	下連雀3-37-8-101	71-7001
厚生会病院	下連雀3-43-26	46-7851
早川医院	下連雀3-6-33	43-4721
三鷹南口内科	下連雀3-7-29	43-2122
斎藤医院	下連雀4-10-12	47-4122
第一医院	下連雀4-17-30	43-8636
武蔵野病院	下連雀1-8-40	47-1000
角田外科消化器科医院	下連雀4-9-1	45-3251
角田整形外科医院	下連雀4-9-1	71-0225
三鷹病院	下連雀5-1-12	47-0800
藤原医院	下連雀6-13-10	46-2251
みなみうちろ生協診療所	下連雀7-1-27	48-4121
三鷹第一病院	下連雀8-9-21	46-4141
鎌田医院	下連雀1-30-12	43-4621
村田外科	下連雀3-2-1	44-8096
泉クリニック	下連雀3-31-12-103	71-3772
野村病院	下連雀8-3-6	47-4848
つつみ医院	新川5-3-3	44-8641
新川クリニック	新川5-6-21	43-0123
麻生クリニック	新川6-9-6	48-1010
秋元医院	中原2-11-31	44-1310
鈴木クリニック	中原2-12-26	46-1066
藤原医院	中原4-12-6	45-6769
本田医院	牟礼1-12-10	43-8310
山本医院	牟礼2-11-5	43-6410
三鷹台診療所	牟礼2-14-6	43-4238
むれクリニック	牟礼3-11-10	44-1739
大枝産婦人科医院	牟礼3-11-10	44-7603
田中医院	牟礼4-2-14	44-5920
林医院	牟礼5-4-19	43-7113
横内医院	牟礼6-6-14	43-0910
天神前クリニック	牟礼7-1-24	71-8191
しんかわ医院	牟礼7-5-14	70-5711
下川整形外科	井の頭1-24-14	43-5933
笹本医院	井の頭1-31-22	44-5802
三鷹台医院	井の頭2-12-11	43-8252
高水クリニック	井の頭2-14-2	76-1232
井の頭診療所	井の頭2-26-31	43-0782
石井医院	井の頭2-32-37	44-3090
石塚医院	井の頭2-33-23	43-8225
藤林医院	井の頭3-12-15	43-4322
岡田医院	井の頭3-21-16	43-8367
若林医院	井の頭4-16-10	43-0526
ヨシコクリニック	井口1-22-24	32-5517
山田医院	井口5-2-13	31-4824
萩原医院	野崎2-11-16	31-1500
野崎医院	野崎3-18-18	31-8373
野崎小児科クリニック	野崎3-18-18	31-8333
天文台クリニック	大沢1-17-2	30-7929
奥田医院	大沢4-13-12	32-8151
八幡診療所	大沢5-3-11	31-8092

昨年、予防接種法が改正され、インフルエンザが二類疾病(個人予防を目的として予防接種を行う疾病)に位置付けられました。これにより、満65歳以上の方がインフルエンザ予防接種を受ける場合、市がその費用の一部を公費負担することになりました。

2千200円の自己負担を受けることができません。インフルエンザは流行する前に予防接種を受けることが大切です。この機会にぜひお受けください。

◆公費負担の対象 接種日現在65歳以上の市民(60歳以上)で、心臓病・じん臓不全・呼吸器疾患・ヒト免疫不全ウイルスによる免疫機能障害が身体

障害者手帳(一級)をお持ちの方も含む。

◆接種できる期間 10月15日(水)～平成15年1月31日(金)年末年始を除く、医療機関の実施日時による。

◆接種費用(自己負担金) 2千200円(医療機関の窓口でお支払いください)。

◆接種場所 市内協力医療機関(別表)・年齢などを確認するため健康保険証などを

お持ちください。

【注意事項】 次に記載した基本的な注意事項のほか、くわしくは医療機関で配布する説明書をお読みください。

◆予防接種を受ける前に 医療機関の窓口で「予防票」を受け取り、接種を受ける方が記入してください。なお、インフルエンザ予防接種を行うことはできません。

◆予防接種を受ける場合、接種後、接種場所へお越しください。

◆接種料 接種料は無料です。

◆接種期間 12月28日(土)まで。

◆接種場所 市内協力医療機関(別表)。

◆接種料 接種料は無料です。

◆接種期間 12月28日(土)まで。

◆接種場所 市内協力医療機関(別表)。

「METSSメッツ」?

人間の活動の源、すなわち、エネルギー源として使われるものの代表は脂肪分と糖分です。それらを摂り過ぎると肥満になることは存じの通りです。肥満とは身体に余分な脂肪が蓄積された状態で、特に内臓に脂肪が貯まると心臓血管系の病気を呼び込みやすくなります。

さて、その脂肪を取り除くにはどうしたらよいでしょうか。それは食べ過ぎを避け、適度な運動をする、と大抵のことはわかっていただろうか。では、具体的にどうすればよいのか。ここでは、食物に書いてあるメッツを作ってみよう。メッツとは、カロリー計算をします。運動の効果も予測する目安に、今日からメッツについてお話ししましょう。

消費量(3.5ml/kg(体重)×1.0×1.0)と、1時間歩き続けると約300kcalの脂肪や糖を燃やしたことになります。そのうち、1日に消費するエネルギーは、約2000kcalです。つまり、1日に消費するエネルギーは、約2000kcalです。そのうち、1日に消費するエネルギーは、約2000kcalです。

◆接種期間 12月28日(土)まで。

◆接種場所 市内協力医療機関(別表)。

生活習慣病(内線264)への関心が高まっています。

◆接種回数 1回(ワクチン接種量約0.5ml)

◆接種料 接種料は無料です。

◆接種場所 市内協力医療機関(別表)・年齢などを確認するため健康保険証などを

お持ちください。

【注意事項】 次に記載した基本的な注意事項のほか、くわしくは医療機関で配布する説明書をお読みください。

◆予防接種を受ける前に 医療機関の窓口で「予防票」を受け取り、接種を受ける方が記入してください。なお、インフルエンザ予防接種を行うことはできません。

◆予防接種を受ける場合、接種後、接種場所へお越しください。

◆接種料 接種料は無料です。

◆接種期間 12月28日(土)まで。

◆接種場所 市内協力医療機関(別表)。

◆接種料 接種料は無料です。

◆接種期間 12月28日(土)まで。

◆接種場所 市内協力医療機関(別表)。

◆接種料 接種料は無料です。

◆接種期間 12月28日(土)まで。

◆接種場所 市内協力医療機関(別表)。

特定疾患手当の対象に新たに5疾病を追加
市では、市が指定する特定疾患(難病)をもつ方に手当を支給しています。平成14年10月から新たに次の5疾病が追加されました。

◆原発性硬化性胆管炎
◆肝内結石症
◆自己免疫性肝炎
◆骨髄性筋萎縮症
◆アレルギー性肉芽腫性血管炎

◆地域福祉課障害者福祉係(内線2610)

前立腺がんは男性特有の病気で、最近増加の傾向にあります。早期には自覚症状がまったくない、検診を受けなければ発見は困難です。ぜひこの機会に検診を受けることをお勧めします。対象は市内在住の50歳以上の男性。

▽11月1日(金)～30日(日)、市内協力医療機関で、検診方法は採血と前立腺腫瘍内腫診。

◆10月12日(水)必着まで、はがきに「前立腺がん検診希望」・①住所・②氏名・③電話番号・④生年月日・⑤年齢を記入し、「101014野崎1-7-23三鷹市医師会前立腺がん検診」へ申し込む。先着順。

10月下旬に受診票・検査伝票・実施医療機関一覧表をお送りします。

▽三鷹市医師会 ☎47-2110

市民健康講座
「若い骨を応援します」
若い人にも「骨粗しょう症」のリスクは大です。今から丈夫な骨を作って、将来に備えましょう。家庭でできる簡単な体操の紹介も、対象は50歳以上の男性対象。前立腺がん検診。

◆三鷹市医師会主催。

基本健康診査を受けましょう
10～12月生まれの方の申込受付中
現在、10～12月生まれの方の基本健康診査(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)の申し込み受付中です。(12月13日(金)まで)。

◆申込期間 12月28日(土)まで。

◆総合保健センター ☎46-3254

50歳以上の男性対象
前立腺がん検診
難病と診断された方や原因不明の発熱、全身のたるみ、手のこわばり、関節の痛みやほれ、皮膚の紅斑などの症状のある方が対象。専門医の診察・療養相談やリハビリの指導など。

◆11月2日(日)午後1時30分～4時、総合保健センター1階。4時、特別精密健康診査対象者。①今年度45～65歳。②今年度45～65歳。③70歳以上の方(一般健康診査・若年健康診査・成人歯科健康診査を含む)対象。④前記以外の41歳以上で三鷹市国民健康保険加入の方で、66歳以上の方(一般健康診査対象)。

◆11月23日(日)まで三鷹市国民健康保険加入の方で、66歳以上の方(一般健康診査対象)。

三鷹市医師会の
膠原系難病検診・
療養相談
難病と診断された方や原因不明の発熱、全身のたるみ、手のこわばり、関節の痛みやほれ、皮膚の紅斑などの症状のある方が対象。専門医の診察・療養相談やリハビリの指導など。

◆11月2日(日)午後1時30分～4時、総合保健センター1階。4時、特別精密健康診査対象者。①今年度45～65歳。②今年度45～65歳。③70歳以上の方(一般健康診査・若年健康診査・成人歯科健康診査を含む)対象。④前記以外の41歳以上で三鷹市国民健康保険加入の方で、66歳以上の方(一般健康診査対象)。