高齢者などのインフルエンザ予防接種を一部公費負担

高齢者などがインフルエンザの予防接種を受ける際に、市が費用の一部を負担します。流行する前にぜひ予防接種を受けましょう。

◆対象者　接種日当日で①65歳以上の高齢者、②60～64歳で心臓病、腎臓病、呼吸器疾患、ヒト免疫不全ウイルスによる免疫機能障害の方で、身体障害者手帳（1級）をお持ちの方。

◆実施期間　10月15日(土)～平成18年1月31日(火)（年末年始を除く）

◆実施場所　市内協力医療機関（別表。休診日などは医療機関により異なります）。

※調布市の医療機関でも受けることができます（総合保健センターへお問い合わせください）。

◆公費負担回数　1回

※インフルエンザ予防接種は最近の研究で、高齢の方については1回の接種で十分な効果が得られることがわかっています。

◆接種費用　自己負担額2千200円

◆接種日に必要なもの　健康保険証（年齢を確認）、自己負担金。

※生活保護を受給中の方は自己負担が免除になり、予診票を発行しますので、事前に生活福祉課☎内線2641へお問い合わせください。

※インフルエンザ予防接種は、本人が希望しない場合行うことはありません。

⇨総合保健センター☎46－3254

市民健康講座「腹式呼吸で歌って健康に！」

季節の歌やなつかしい歌を楽しく歌って、心身ともにますます元気に！

▽10月20日(木)午前10時30分～正午、福祉会館3階で。講師は声楽家の池田一枝さん。

▼10月3日(月)から総合保健センター☎46－3254へ申し込む。先着50人。

⇨総合保健センター☎46－3254

市民公開講座「増えつづける前立腺がん」～早期発見と正しい治療のために～

多摩泌尿器科医会主催

▽10月23日(日)午後2時～4時、武蔵野公会堂ホールで。講師は杏林大学泌尿器科教授の東原英二さん、奴田原紀久雄さん、桶川隆嗣さん。

▼当日、直接会場へ。先着250人。

⇨杏林大学泌尿器科奴田原FAX42－8431

多摩府中保健所 武蔵野・三鷹地域センター

☎54－2209

10月の食品衛生出張窓口

▽10月27日(木)午後1時30分～4時、総合保健センター別館で。

◆業務内容　①食品関係営業許可の更新申請受付、②食品衛生の相談受付。

※次回は11月24日(木)です。

国民健康保険加入の方に日帰り温泉の割引券を配布中

◆利用施設　①檜原温泉センター「数馬の湯」（西多摩郡檜原村・JR武蔵五日市駅からバス60分）☎042－598－6789、②奥多摩温泉「もえぎの湯」（西多摩郡奥多摩町・JR奥多摩駅駅から徒歩10分）☎0428－82－7770

◆利用期間　平成18年3月31日まで（月曜日定休。月曜日が祝日の場合は翌日火曜日が休み。年末年始の営業は直接施設にご確認ください）。

◆利用者負担額　大人400円、子ども200円（通常料金の半額。1枚で3人まで利用可）。

▼保険課（市役所1階⑨番窓口）、各市政窓口で配布中。数に限りがありますので、お早めにどうぞ。

⇨保険課☎内線2381

あたたかい善意

【三鷹市社会福祉協議会への寄付】

◆一般寄付　（敬称略）

◇3万円　東川敏勇　◇2万5千500円　花柳伊香衛　◇2万1千500円　東京都自転車商協同組合三鷹支部　◇1万円　の崎H・Y　◇3千円　東京土建一般労働組合三鷹支部北野分会　◇7千586円　東京土建一般労働組合三鷹支部深大寺分会　◇550円　青鹿秀靖　◇1千800円　青鹿辰子　◇1千500円　御手洗和枝　◇5千円　宍戸安恵　◇7千580円　ことぶき商栄会商工まつりかき氷売上げ一部　◇8千702円　ICUウィンドブラスアンサンブル　◇2万円　丹生末雄　◇5千円　小林浪子　◇3万円　井口地区福祉協力員一同　◇3千600円　塚本昭　◇3万9千900円　リサイクル市民工房　◇9千201円　匿名（3件）

◆一円硬貨募金

◇1千円　高砂会　◇945円　新中長寿会　◇1千726円　堀合友の会　◇2千518円　深明会（2件）　◇1千186円　福寿会　◇1千746円　明寿会　◇1千333円　四ツ葉ときわクラブ　◇1千999円　大川哲次　◇697円　くぬぎ会　◇778円　三鷹市赤十字奉仕団

◆ボランティア基金

◇3千750円　三鷹市ボランティア連絡協議会　◇2千242円　納涼まつり参加者一同

インフルエンザ予防接種事業協力医療機関一覧表

病医院名	所在地	電話番号
吉祥寺通り花岡クリニック	下連雀1-9-24	47-8799
鎌田医院	下連雀1-30-12	43-4621
下田医院	下連雀2-18-1	44-3710
村田外科医院	下連雀3-2-1	44-8096
三鷹南口内科	下連雀3-7-29（1F）	43-2122
佐竹医院	下連雀3-14-28	43-3273
サンクリニック三鷹	下連雀3-17-17-101	44-5660
平嶺医院	下連雀3-24-7	43-2838
痛みのクリニック	下連雀3-27-12（5F）	79-2103
泉クリニック	下連雀3-31-12-103	71-3772
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
むさし野さいとうクリニック	下連雀3-43-19-101	70-1071
厚生会病院	下連雀3-43-26	46-7851
武蔵野病院	下連雀4-8-40	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
つちや小児科	下連雀4-16-11	40-1488
第一医院	下連雀4-17-30	43-8636
たきがわクリニック	下連雀4-20-15（1F）	41-7777
三鷹病院	下連雀5-1-12	47-0800
篠原病院	下連雀6-13-10	46-2251
みなみうら生協診療所	下連雀7-1-27（1F）	48-4121
野村病院	下連雀8-3-6	47-4848
三鷹第一病院	下連雀8-9-21	46-4141
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
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（2F）	70-5711
くりはら耳鼻咽喉科	牟礼7-6-9	79-7738
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
岡庭医院	井の頭3-21-16	43-8367
若林医院	井の頭4-16-10	43-0526
本橋医院	中原1-28-3	03-3307-8137
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
篠塚医院	中原4-12-6	45-6769
いりえ内科クリニック	北野4-5-30-101	03-5314-3577
ゆうあいクリニック	新川4-25-18	41-6611
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（2F）	48-1010
小島内科クリニック	上連雀2-4-8	45-1210
篠原医院	上連雀2-9-5	45-1859
品沢整形外科	上連雀2-10-5	47-8333
浅野クリニック	上連雀3-5-19	46-5512
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（1F）	48-3151
三鷹医院	上連雀4-9-8	47-7775
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
岩崎医院	上連雀6-5-5	44-1535
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
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

健康コラム

乳がんを早く見つけるために

日本はさまざまながん検診が行われている、まさに検診大国ですが、その中で乳がん検診は1千人に1人ぐらいの発見率で、最近までは検診の意義も問われるほど重視されてきませんでした。ところが近年の統計調査では乳がんが急速に増えていることがわかり、乳がん検診の必要性が叫ばれるようになってきました。

乳がんは40～50代の女性を中心にかかりやすいため、家事に子どもの教育にと、女性にとってとても大切な時期に重なります。そのうえ、この年代に区切ってがんにかかる人の数を調べると、ほかのがんに比べて最も乳がんにかかりやすいことがわかっており、検診で早期に発見し短い時間で治療を終えることが何より大切です。

日本人を含めてアジア系の女性は欧米人に比べて乳がんが少ないうえに、乳房が比較的小さいため、長い間触診を中心とした検診が行われてきました。日本人の4倍近く乳がんの多いアメリカでは、はじめからレントゲンを用いたマンモグラフィーという撮影法で乳がん検診が行われています。

三鷹市でも平成14年度まで触診だけの検診法を行ってきましたが、画像検診の重要性からさまざまな検討を行って、閉経前の女性を中心に超音波を用いた乳腺の検診を、閉経後の女性にはマンモグラフィーを行うように推奨した新しい検診法を始めました。その結果、従来では見つけられなかった小さな乳がんが見つかるようになってきています。

出産期から閉経までの女性においては、乳腺が硬く張っているためにレントゲンを用いたマンモグラフィーだけでは十分な画像が得られません。それに比べて、乳腺が次第に脂肪組織に置き換わっていく閉経期以降では、マンモグラフィーだけできれいな画像が得られ、比較的小さなしこりも見つけることができるようになります。また、閉経期までの女性においては妊娠初期に放射線を当ててしまう可能性もあるため、超音波を用いた検診法が安全で有効な方法といえます。しかしながら、超音波のみでは写りにくいタイプの乳がんもあり、日本乳がん検診学会では、マンモグラフィーを40歳から45歳のあいだに一度は行った方がよいと推奨しています。

検診をお受けになることもたいへん大切なことですが、何よりもご自分の体の一部で触ることのできる部分です。月に一度は自己検診を行って、少しでも早く見つけることが重要です。自己検診の方法は、入浴中にせっけんを付けて手のひらでなでるようにしこりを探してみてください。少しでも異常を感じたら、すぐにかかりつけの医師にご相談ください。

⇨三鷹市医師会☎47－2155