

流行前にワクチン接種を

高齢者などのインフルエンザ予防接種

接種日当日65歳以上の方で、60～64歳で、心臓・腎臓・呼吸器の障がい、ヒト免疫不全ウイルスによる免疫機能障がいの方で、身体障害者手帳(1級)をお持ちの方(10月15日)～平成20年1月31日(木)まで2,200円

生活保護を受給中の方は、自己負担金が免除になりますので、事前に生活保護課の内線2641へお問い合わせください。

健康保険証
接種の受け方
下表の協力医療機関で、接種を受けてください(調布市の医療機関でも予防接種を受けることができます)。

問 総合保健センター ☎4632254

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	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	横内医院	牟礼6-6-14	43-0910
鎌田医院	下連雀1-30-12	43-4621	天神前クリニック	牟礼7-1-24	71-8191
下田医院	下連雀2-18-1	44-3710	しんかわ医院	牟礼7-5-14 (2階)	70-5711
村田外科医院	下連雀3-2-1	44-8096	くりはら耳鼻咽喉科	牟礼7-6-9	79-7738
三鷹南口内科	下連雀3-7-29 (1階)	43-2122	下川整形外科	井の頭1-24-14	43-5933
佐竹医院	下連雀3-14-28	43-3273	笹本医院	井の頭1-31-22	44-5802
サンクリニック三鷹	下連雀3-15-18 (4階)	44-5660	三鷹台医院	井の頭2-12-11	43-8252
平嶺医院	下連雀3-24-7	43-2838	高水クリニック	井の頭2-14-2	76-1232
三鷹痛みのクリニック	下連雀3-27-12 (5階)	79-2103	井の頭診療所	井の頭2-26-31	43-0782
片平内科クリニック	下連雀3-27-12 (4階)	79-0271	石井医院	井の頭2-32-37	44-3090
泉クリニック	下連雀3-31-12 (1階)	71-3772	藤林医院	井の頭3-12-15	43-4322
三鷹中央診療所	下連雀3-34-20	43-1639	岡庭医院	井の頭3-21-16	43-8367
三木クリニック	下連雀3-37-8 (1階)	71-7001	若林医院	井の頭4-16-10	43-0526
きむら小児科医院	下連雀3-38-1	43-5339	本橋医院	中原1-28-3	03-3307-8137
むさし野さいとうクリニック	下連雀3-43-19 (1階)	70-1071	秋元医院	中原2-11-31	44-1310
厚生会病院	下連雀3-43-26	46-7851	鈴木クリニック	中原2-12-26	46-1066
武蔵野病院	下連雀4-8-40	47-1000	篠塚医院	中原4-12-6	45-6769
角田外科消化器科医院	下連雀4-9-1	45-3251	いりえ内科クリニック	北野4-5-30 (1階)	03-5314-3577
角田整形外科医院	下連雀4-9-1	71-0225	ゆうあいきりクリニック	新川4-25-18	41-6611
つちや小児科	下連雀4-16-11	40-1488	つつみ医院	新川5-3-3	44-8641
第一医院	下連雀4-17-30	43-8636	新川クリニック	新川5-6-21	43-0123
たきがわクリニック	下連雀4-20-15 (1階)	41-7777	りゅうえいクリニック	上連雀2-3-12 (1階)	40-0218
三鷹病院	下連雀5-1-12	47-0800	小島内科クリニック	上連雀2-4-8	45-1210
吉祥寺クリニック	下連雀5-3-5 (1階)	79-7426	篠原医院	上連雀2-9-5	45-1859
篠原病院	下連雀6-13-10	46-2251	品沢整形外科	上連雀2-10-5	47-8333
みなみうら生協診療所	下連雀7-1-27 (1階)	48-4121	浅野クリニック	上連雀3-5-19	46-5512
野村病院	下連雀8-3-6	47-4848	高山医院	上連雀4-2-29	43-0700
三鷹第一クリニック	下連雀8-9-21	46-4141	松崎整形外科医院	上連雀4-3-5	48-3151
渡辺こどもクリニック	下連雀9-5-1 (1階)	41-1550	三鷹医院	上連雀4-9-8	47-7775
本田医院	牟礼1-12-10	43-8310	三鷹中央病院	上連雀5-23-10	44-6161
山本医院	牟礼2-11-5	43-6410	あけぼの診療所	上連雀5-26-3	43-3933
三鷹台診療所	牟礼2-14-6	43-4238	岩崎医院	上連雀6-5-5	44-1535
田中医院	牟礼4-2-14	44-5920	うちはら内科クリニック	上連雀7-11-7	40-6180
林医院	牟礼5-4-19	43-7113	上原医院	上連雀9-23-2	43-0050
むれクリニック	牟礼6-4-8	44-1739	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
			長谷川病院	大沢2-20-36	31-8600
			奥田医院	大沢4-13-12	32-8151
			八幡診療所	大沢5-3-11	31-8092

買い物はお気に入りのマイバッグで
マイバッグキャンペーン



多くの方にマイバッグを使っていただくために、市内12カ所のスーパーマーケット店頭で、マイバッグへ各会場250枚(枚)を配布します。買い物にはマイバッグを持って行き、レジ袋削減にご協力をお願いします。

配布店舗
10月19日(金)午前10時30分～11時30分
所 コープとうきょう牟礼店、いなげや三鷹牟礼店、西友三鷹牟礼店、「モト」イイダ三鷹店、丸正三鷹駅前店、京王ストア野崎店
10月23日(火)午後3時30分～4時30分
所 Odakyu OX三鷹台店、グルメシティ三鷹中原店、東急ストア三鷹センター店、コープとうきょう下連雀店、いなげや三鷹下連雀店、サミット三鷹市役所前店
問 公民館課 ☎内線2533

10月15日(月)～21日(日)は
行政相談週間

行政相談週間に当たり、市と総務省では臨時の相談窓口を開設します。税、年金、保険、福祉、道路など、行政に関するご質問や悩みもお気軽にご相談ください。

行政特設相談
三鷹市行政相談委員が相談にお応えします。
10月16日(火)午後1時～4時(受付は3時まで)
所 市役所1階市民ホール
問 当日会場へ
問 相談・情報センター ☎内線2131

東京一日合同行政相談所
国や都の行政機関などが相談にお応えします。一日所長は、元宝塚歌劇団の貴城けいさん。
10月16日(火)午前10時～午後4時
所 JR東京駅八重洲地下街「メイン・アベニュー」
問 当日会場へ
問 東京行政評価事務所 ☎03-5331-1752

そのほかの行政相談
「行政苦情110番」東京行政評価事務所 ☎0570-090110、☎03-5331-1761
東京総合行政相談所 西武百貨店池袋店7階(休業日を除く毎日受付) ☎03-3987-0226
総務省のホームページ
https://www.soumu.go.jp/main_u_03/hyoukakyoku/gyousei/gyousei-form.html
行政相談を求めています。



無料相談
行政手続きの

東京都行政書士会 武蔵支部員と総務省行政相談員が、行政手続き(官公署への申請認可、外国人の在留や帰化手続きなど)に関する法律書類作成の無料相談を開催します。
東京都行政書士会 武蔵支部
10月6日(土) 午前10時～午後3時、②10月24日(水) 午後1時～4時
所 ①JR吉祥寺駅北口(ロンドン出入口付近)、②三鷹市役所1階
問 当日会場へ
問 相談・情報センター ☎内線2131

健康コラム
前立腺がん
高脂肪食

前立腺がん発症のリスクは遺伝的要因と環境的要因の両者によって決定されます。遺伝的要因では、アフリカ人の遺伝子を受け継いだ男性アフリカ系アメリカ人が、アメリカ白人より前立腺がん発症率が高いことが知られています。
日本人、日系アメリカ人、アメリカ白人、アフリカ系アメリカ人を比較すると、前立腺がんの発症率および死亡率がこの順で段階的に増加します。同様のことが中国人についてもいえます。アジア系男性の前立腺がん発症が遺伝的要因によって少ないということが言えるとともに、前立腺がん発症の危険因子が環境的要因、特に食事の影響を受けていることが示唆されます。

前立腺がんは脂肪摂取の多い北欧系の諸国では、前立腺がんの死亡率も少ないとされています。食事由来のリノール酸より作られる(オメガ)6不飽和脂肪酸は、前立腺がん細胞の増殖を刺激しますが、リノレン酸より作られる(オメガ)3不飽和脂肪酸や、その代謝物であるエイコサペンタ酸(EPA)は、ある種のの前立腺がん細胞の増殖を抑制する作用があります。リノレン酸は魚由来の油に含まれます。魚を多くとる人が、肉を多くとる人より前立腺がんの発症率が少なかったという報告もあります。このように前立腺がんは脂肪摂取には大きな関係がありますが、だからといって脂肪摂取の多い欧米人が全員前立腺がんになり、アジア人に前立腺がんが見られないわけではありませぬ。脂肪摂取を減らした集団では、前立腺がんの発症率が減少するということができません。また他の病気では脂肪摂取を減らすとかがって問題がでるといって可能性もありません。

それから考えて、前立腺がんという狭い範囲に限れば、まずはバランスのとれた食事、その上で動物性脂肪の過剰摂取を避けるという生活習慣が病気の発症率を下げるのに役立つと考えられます。

問 三鷹市医師会 ☎47-2155