

## 市内在住の新型インフルエンザ患者が確認されました

☎健康推進課 ☎内線2691

6月28日に市内で2例目となる新型インフルエンザの患者1人(19歳・大学生・女性)が確認されました。患者に渡航歴はなく、都によると患者の経過は良好であり、市内での感染拡大の可能性が低いとされ、市としては特別の対応は取りませんが、市民のみなさんには引き続き感染予防に努めていただくとともに、冷静な対応をお願いします。

## 休日・夜間・緊急時の診療はこちらへ

休日や夜間など医療機関がお休みのときの急病に備え、急病者の初期治療と応急処置を行っています。

受診の際は、必ず健康保険被保険者証をお持ちください。

### ① 休日診療所(内科・小児科)

(日曜日・祝日・年末年始)

午前10時～11時45分、午後1時～4時30分

### ② 休日準夜診療所(内科・小児科)

(日曜日・祝日・年末年始)

午後6時～9時30分

### ③ 小児初期救急平日準夜診療所(こども救急みたか)

(月～金曜日)

午後7時30分～10時30分(受付は10時まで)

①～③はいずれも三鷹市医師会館(野崎1-7-23)

☎24-8199

### ④ 休日歯科応急診療所 (日曜日・祝日・年末年始)

三鷹市総合保健センター(新川6-35-28)

☎46-3234

午前10時～11時45分、午後1時～4時

### ⑤ 休日調剤薬局(日曜日・祝日・年末年始)

医薬品管理センター(上連雀7-4-8)

☎49-7766

午前10時～午後4時30分、午後6時～9時30分

### ⑥ 医療機関案内(24時間)

三鷹消防署 ☎47-0119

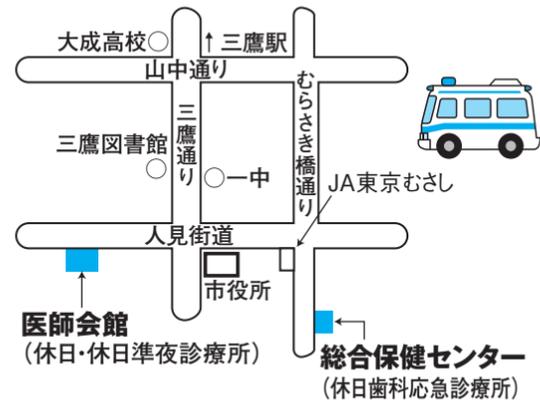
東京消防庁救急情報センター

☎03-3212-2323 ☎042-521-2323

東京都保健医療情報センターひまわり

☎03-5272-0303

HP <http://www.himawari.metro.tokyo.jp/>



## 『太宰治賞2009』をプレゼント!

第25回太宰治賞の受賞作品と最終候補作品、選考委員の選評などを収録した冊子「太宰治賞2009」を差し上げます。配布予定数は30冊。

☑ 在勤・在学を含む市民

☑ 7月10日(金)(必着)までに、往復はがきに「太宰治賞2009希望」と太宰治賞関連事業への感想、必要事項(11面参照)と返信あて先を記入し「〒181-8555コミュニティ文化室」へ(申込多数の場合は抽選で決定のうえ通知し、コミュニティ文化室(市役所第二庁舎2階)で配布します)

☎ コミュニティ文化室 ☎内線2517

## 「脱メタボ」をお手伝い!

### 特定保健指導のお知らせ

三鷹市国民健康保険に加入している方(4～7月生まれ)の特定健康診査が6月から始まりました。特定健康診査の結果から、生活習慣病の発症リスクが高く、生活習慣を改善することで予防効果が期待できる方に対して生活習慣を見直すサポートを行うのが「特定保健指導」です。

☎ 保険課 ☎内線2694

どんな指導を受けられるのですか?

健診結果を受け取った後に、本人の同意のもとで医師と生活習慣を振り返り、食事や運動などの行動目標を設定。

本人の取り組むことのできる範囲で行動目標の達成に向けて行動計画を作成。目標達成へのサポートを行います。

**自己負担はありません!**

リスクの程度に応じて2種類のサポートを用意

特定健診の結果、追加リスク(下記参照)の該当する数で「動機付け支援」か「積極的支援」に分かれます。

※服薬中の方は対象外。65～74歳の方は「動機付け支援」のみ。

動機付け支援

メタボリックシンドロームによる生活習慣病のリスクが出始めている人に原則1回の支援を行います。

積極的支援

メタボリックシンドロームによる生活習慣病のリスクが重なっている人に継続的に6カ月の間に、集団指導のグループ支援やハガキでの通知等を行います。

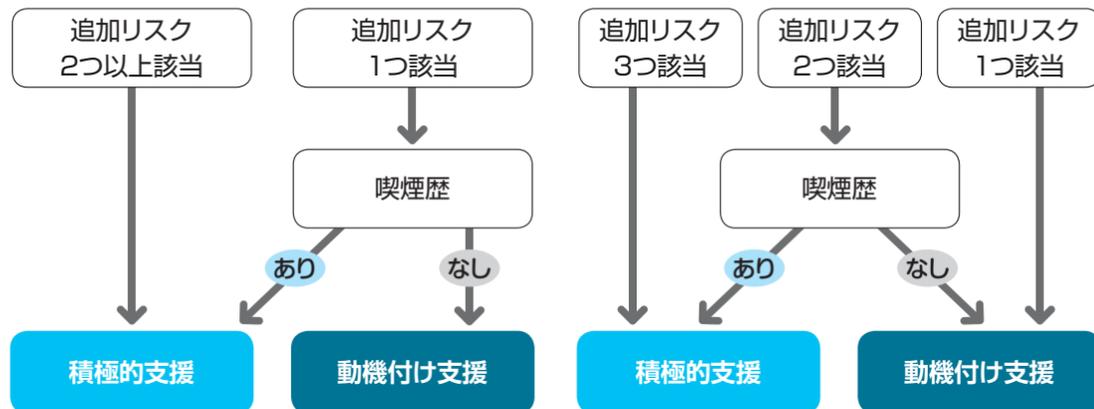
6カ月後に本人が血圧等の値をはがきで報告。

追加リスク

- ・血糖(空腹時血糖100mg/dl以上、またはヘモグロビンA1c<HbA1c>5.2%以上)
- ・脂質(中性脂肪150mg/dl以上、またはHDLコレステロール40mg/dl未満)
- ・血圧(収縮期130mmHg以上、または拡張期85mmHg以上)

腹囲が男性85cm以上、女性90cm以上の人

腹囲に関係なくBMI25以上の人



tokyo jin  
**東京人**  
増刊号発行

市では、出版社との協働による雑誌の発行を通して三鷹の魅力や全国発信する取り組みとして、月刊『東京人』8月増刊号「国立天文台のあるまち 三鷹発、宇宙への旅」を発行します。

今回の増刊号では、歌舞伎役者の市川團十郎さんと国立天文台長の観山正見さんの対談をはじめ、2002年にノーベル物理学賞を受賞した小柴昌俊さんと初代国立天文台長を務めた古在由秀さんの対談、7月7日(火)オープンした三鷹市星と森と絵本の家の紹介、さらには、国立天文台のある大沢地区をイラストレーター久住昌之さんが案内するまち歩きなど、宇宙や天文、そして三鷹のまちの魅力が満載です。本を片手に三鷹のまちから宇宙への思いを馳せる旅に出てください。

発売は7月13日(月)です。お近くの書店などでお買い求めください。

☎ 秘書広報課 ☎内線2133

◆特集「国立天文台のあるまち 三鷹発、宇宙への旅」の目次から

- ・宇宙への思い 谷川俊太郎(詩) / 中川翔子(インタビュ)
- ・弘兼憲史(インタビュ) / 瀬名秀明(エッセイ)
- ・対談「宇宙への招待」 市川團十郎 × 観山正見
- ・国立天文台の建築を見る 初田亨
- ・「星と森と絵本の家」がオープン!
- ・対談「宇宙にも、研究にも 果てはない」 小柴昌俊 × 古在由秀
- ・国立天文台周辺「大沢の里を歩く」 久住昌之
- ・対談「もっと宇宙を近くに」 小久保英一郎 × 大平貴之
- ・天文機器を支え続ける三鷹光器「日本から世界へ」
- ・ガリレオと宇宙 渡部潤一
- ・世界天文年をさらに楽しむために 海部宣男
- ・国立天文台 10人の仕事
- ・知り、学び、楽しもう! 三鷹ネットワーク大学
- ・コラム「星にまつわる話題集」

B5判 / 84ページ(カラー・モノクロ) / 定価500円(税込み)