



毎月第1・第3日曜日発行  
広報みたくはシルバー人材センターの会  
員がお届けしています。

発行:三鷹市  
編集:秘書広報課  
〒181-8555 三鷹市野崎1-1-1

市役所代表電話  
☎0422-45-1151(代)

ホームページ  
http://www.city.mitaka.tokyo.jp/

携帯サイト  
http://www.city.mitaka.tokyo.jp/i/



## 今号の紙面から

- 市の健診をご活用ください …… 2面
- 平成22年度 保育園入園のご案内 …… 3面
- 定額給付金・子育て応援特別手当の申請について …… 3面
- 9月20日(日)～26日(土)は動物愛護週間です …… 3面
- ガーデニングフェスタ2009 …… 3面
- 市からのお知らせ …… 7面から

# 新型インフルエンザが引き続き流行しています

春先から世界各地で流行が始まった新型インフルエンザは、5月に国内で初めての感染者が確認されて以降、感染が拡大しています。これまで、発症しても多くの方が比較的軽症で治癒していますが、基礎疾患(慢性呼吸器疾患、慢性心疾患、代謝性疾患、腎機能障害、免疫機能不全など)がある方、妊娠している方などで重症

化しやすい傾向がみられており、さらに感染が広がると予想される秋から冬にかけて予断を許しません。一人ひとりの予防と、適切な治療が重要です。

☎総合保健センター ☎46-3254

連休中(休日・夜間・緊急時)の診療は2面をご覧ください

## 予防のために

ウイルスが付着した物に触れた手で口や鼻などの粘膜に触れる接触感染、感染者のせき・くしゃみなどにより空気中を漂うウイルスを吸い込む飛沫感染への対策を徹底することで、感染経路を絶つ予防効果が期待できます。通常の季節性インフルエンザ予防と同様に、右記の対策を心がけましょう。

### 十分な手洗い



※良く泡立てた石鹸で15秒以上かけて洗い、使った石鹸もきれいに洗っておきましょう。  
※洗った後は清潔なタオルなどで水分を十分拭き取りましょう。



①石鹸を泡立て、手のひらを良くこする  
②手の甲をのぼすようにこする  
③指先・爪の間を念入りこする  
④指の間を洗う  
⑤親指と手のひらをねじり洗いする  
⑥手首も忘れずに洗う

東京都感染症情報センター

## せきエチケットを守りましょう

### Point 1

熱、せき、くしゃみなどの症状がある人には必ずマスクをつけてもらいましょう。

### Point 2

- せきエチケットを守りましょう
- せき、くしゃみの時はティッシュなどで口と鼻を覆い、他の人から1～2メートル以上離れましょう。
  - 鼻汁、たんなどを含んだティッシュはすぐに蓋つきのゴミ箱やビニール袋に入れて捨てましょう。



## 新型インフルエンザの診療体制と相談窓口

### ～電話をしてからかかりつけ医・一般医療機関へ～

発熱や倦怠感、せきなどの症状が出たら必ず医療機関を受診しましょう。

### 発熱患者などの診察

かかりつけ医など一般の医療機関で診察を受けてください。受診前に電話で医療機関に相談し、マスクを着用して受診してください。特に基礎疾患(慢性呼吸器疾患、慢性心疾患、代謝性疾患、腎機能障害、免疫機能不全など)のある方、妊娠している方は、家族など身近な人が新型インフルエンザと診断された場合にも必ずかかりつけ医に相談しましょう。

診察の結果、インフルエンザと診断された場合は、新たな感染者を増やさないように、症状がある間は外出を避け、自宅での療養をお願いします。

## 新型インフルエンザ相談センター

かかりつけ医がないなど受診医療機関がわからない場合や自宅療養している際のご質問などは、新型インフルエンザ相談センターにご相談ください。

|                             |   |
|-----------------------------|---|
| 平日午前9時～午後5時                 | ☎042-362-2334 多摩府中保健所                                     |
| 平日(夜間)午後5時～翌日午前9時、土・日曜日、祝休日 | ☎(ナビダイヤル)0570-03-1203(IP電話・PHSからは、☎03-5977-5638におかけください。) |

## 東京都保健医療情報センター(ひまわり)

聴覚に障がいのある方や、外国語を母国語とする方はこちらにご相談ください。

- 聴覚に障がいのある方 FAX 03-5285-8080(24時間)
- 外国語(英語、中国語、ハングル、スペイン語、タイ語)を母国語とする方 ☎03-5285-8181(午前9時～午後8時)

くわしくはホームページ HP <http://www.himawari.metro.tokyo.jp/>をご覧ください。



三鷹市長メールマガジン

市長のメッセージ、活動記録、部長コラム、新着情報などをお届けします。登録は、三鷹市ホームページまたは携帯サイトからどうぞ。



こうした市からの広報だけでなく、ケーブルテレビでは地域ニュースやNPO法人むさしのみたか市民テレビ局等が作成した市民の手作りの番組を放映しています。さらに、三鷹市から新聞各紙や放送局にプレスリリースをして、地域版等で三鷹市の話題を紹介していただいています。私自身も毎月2回メールマガジンを発行していますが、これからも正確で豊かな地域情報の充実に努めます。

## 市長コラム

正確で、豊かな地域情報を

三鷹市長

清水慶子