

「ごみ減量・リサイクル協力店」を

募集
します

市では、ごみの減量・資源化の活動に取り組んでいる小売店を「ごみ減量・リサイクル協力店」として認定し、活動を支援しています。

◆**応募方法** 所定の申請書に必要事項を記入し、ごみ対策課(第二庁舎2階)へ。審査のうえ「ごみ減量・リサイクル協力店」と

して認定された小売店には、認定証・ポスター・シールを配布。

※申請書は同課または市のホームページHP <http://www.city.mitaka.tokyo.jp/>で配布。

☎同課☎内線2533

◆**認定対象**

下表の項目のうち、3つ以上該当する店

① 紙パックの回収	⑩ リサイクル製品を販売
② ペットボトルの回収	⑪ 生鮮食品(青果・精肉・鮮魚)などのばら売りや量り売り
③ 食品トレイの回収	⑫ 購入者が不用になった販売商品を回収
④ 空き缶、空きびんの回収	⑬ 包装紙、レシート、チラシなどに再生紙を使用
⑤ 商品の簡易包装	⑭ お客様へのごみ減量化・資源化の呼びかけ
⑥ 使い捨て容器の使用や販売を控えている	⑮ 従業員を対象にごみの減量化・資源化教育
⑦ お客様へのマイバッグ持参呼びかけ	⑯ ごみの減量化・資源化に関する独自の活動
⑧ レジ袋の回収または有料化	⑰ そのほかごみ減量およびリサイクル活動として市長が認めるもの
⑨ 環境に優しい商品を販売	

早期発見・治療が 大切

乳がん検診実施中!

～受診期限は
3月6日(土)です～

☎健康推進課☎46-3254

市の乳がん検診(2年度に1回の検診)の受診期限は、3月6日(土)です。申込者には、昨年11月に「乳がん検診受診票」をお送りしています。期限間際には混雑が予想されますので、早めに実施医療機関に予約して受診してください。受診票を紛失した場合は、同課へご連絡ください。

☎各実施医療機関へ

※「女性特有のがん検診無料クーポン」をお持ちの方は、3月13日(土)までに受診してください。

社会保険などの 被扶養者の方で、 これから**特定健診**を 受診される方へ

社会保険などの被扶養者の方で、社会保険などが実施する特定健診を、市の特定健診実施医療機関と同じ医療機関で受診する方は、胸部X線などの市独自項目を追加して同時に受診できる場合があります。社会保険などが実施する特定健診では受診期限が3月31日(水)の場合がありますが、市独自項目を追加して受診する場合は3月13日(土)までをお願いします。

期間間際には大変混雑しますので、早めの受診をお願いします。なお受診方法については、医療保険者から「特定健康診査受診券」を受け取った後、直接実施医療機関にお問い合わせください。

☎総合保健センター☎46-3254

健康・栄養・歯科相談

測定(身長・体重・体脂肪率・血圧など)と相談(65歳以上の方は口の機能に関する相談も)。

☎健診結果が基準値より高いなど健康が気になる方(お子さん連れの来所も可)

☎3月2日(火)・19日(金)の①午後1時～2時、②午後1時30分～2時30分、③午後2時～3時

☎総合保健センター

☎健康手帳、健康診査の結果または最新の検査結果、医師の指示書など

☎同センター☎46-3254へ(先着制)

臨時納税相談窓口 を開設します

☎納税課☎内線2422、保険課☎内線2391

☎2月19日(金)～28日(日)の平日午後5時15分～7時30分、土・日曜日午前9時～午後5時

☎納税課(市役所2階25番窓口)、保険課(市役所1階9番窓口)

※期間中は閉庁時間内のため、庁舎南側スロープ下警備室へお越しください。また、電話での相談も同日程で受け付けます。

◆**相談・納付(納入)できる税目**

市民税・都民税(普通徴収・特別徴収)、固定資産税(償却資産を含む)・都市計画税、軽自動車税、法人市民税、国民健康保険税、後期高齢者医療保険料

新型インフルエンザワクチンに関する情報

◆**希望するすべての方が接種可能です。**

新型インフルエンザワクチンは、現在希望するすべての方を対象に接種しています。希望する方は、各医療機関へご相談ください。

◆**接種費用を全額助成(要件あり)**

☎3月31日までに接種を受ける市民で、市民税非課税世帯または生活保護受給世帯の方

☎**申込方法**

◇**これから接種する方**

3月19日(金)(消印有効)までに「公費負担証明書交付申請書」に必要事項を記入し、郵送で「〒181-0004新川16-35-28 総合保健センター」へ。返送する証明書を接種当日に医療機関に提示してください。

◇**接種済みの方**

4月6日(火)(消印有効)までに「新型インフルエンザワクチン接種費用償還払い(払い戻し)申請書」に必要事項を記入し、所定の必要書類を添付のうえ、郵送で「総合保健センター」へ(支給まで1カ月程度かかります)。※各申請書は、市のホームページからダウンロードできるほか、総合保健センター、市政窓口、コミュニティセンター、図書館、社会教育会館でも配布しています。

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、急病患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)

三鷹市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
◆東京消防庁救急相談センター☎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
☎<http://www.himawari.metro.tokyo.jp/>

⑦**市内救急指定病院**

杏林大学医学部付属病院(新川16-20-2)☎47-5511
野村病院(下連雀8-3-6)☎47-4848
三鷹中央病院(上連雀5-23-10)☎44-6161
武蔵野病院(下連雀4-8-40)☎47-1000

お薬について インフルエンザに用いる健康「ラム

春はもうそこまで、という感じがしてきましたが、まだまだ風邪やインフルエンザが心配な季節です。今回は、昨年流行しているインフルエンザで処方される薬についてお話しします。

インフルエンザに用いる薬は主に、飲み薬のタミフルと吸入薬として用いるリレンザに分かれています。この薬の使い方は違いますが、共にインフルエンザウイルスの増殖を阻害する目的で使用します。

インフルエンザの重症化を防ぐために重要なポイントとして、検査でインフルエンザと診断されたらできるだけ早く使うことがあげられます。インフルエンザウイルスは、体内に入りいったん増殖し始めると凄まじいスピードで増殖するため、重症化しやすい病気なのです。

また注意しなければいけないポイントとして、小児・未成年者において、インフルエンザ発症後にタミフル・リレンザの使用の有無を問わず、異常行動などの精神・神経症状が発現することが知られていますので、少なくとも2日間、保護者の方は見守ってあげてください。

続いて、タミフルドライシロップの上手な飲み方についてお話しします。一緒に飲んで飲みやすくなる物として、チョコアイス・ヨーグルト・ココア・オレンジジュース・スポーツドリンクなどがあります。反対に飲みにくくなる物としては、乳酸飲料・バナナアイス・リンゴジュースなどがありますので参考にしてみてください。

リレンザの吸入方法について注意してほしい点があります。それは必ず1日2回、1回あたり2吸入することです。よく1つしか吸入していない方がいらっしゃるの注意してください。

最後に、これらの薬はインフルエンザをきちんと治すために使いますので、熱が下がってもすべて使い切ることを願います。

☎三鷹市薬剤師会☎49-7766