# インフルエンザの予防接種が始まりました

できるだけ年内に接種を済ませましょう フルエンザのワクチンを同時に接種することができます。 間総合保健センター 246-3254

#### ◆接種対象・回数・費用

接種当日65歳未満の市民 回数:13歳未満の方=2回接種 13歳以上の方=1回接種 半自己負担額 1回目=3,600円

2回目 ・1回目と同一医療機関で接種する場合 =2,550円

・1回目と異なる医療機関で接種する場合 =3,600円

予診のみ(接種見合わせ)の場合=1,790円

#### 接種当日65歳以上の市民

※60歳以上65歳未満で、心臓、じん臓 または、呼吸器の機能に日常生活が極 度に制限される程度の障がいを有する 方、ヒト免疫不全ウイルスにより日常生 活がほとんど不可能な程度の免疫機能 に障がいを有する方を含む。

回数:1回接種

¥自己負担額=2,200円 ※健康保険証など年齢を確認できるも のを医療機関で提示してください。

## ◆接種費用の助成

下記の①~③に該当する方は、接種費用を全額助成します。

▲申①生活保護受給世帯・②中国残留邦人等支援給付受給世帯の方は担当員へお問い合わせください。

今年度の季節性インフルエンザ予防接種は、昨年流行した新型インフルエンザ(A

/ H1N1)ワクチンを含めた3価ワクチンで、季節性インフルエンザと新型イン

③市民税非課税世帯の方は公費負担証明書交付申請書に必要事項を記入し、「〒181-0004新川6-35-28総合保健センター」へ郵送後、1~2週間で返送される公費負担証明書を、接種時に医療機関へ提出し接種を受けてください。

※同申請書は、総合保健センター、市役所(市民課、地域福祉課、生活福祉課)、市政窓口で配布しているほか、市のホームページからもダウンロードできます。

※市民税非課税世帯の方のうち、平成22年1月1日現在で市外在住の方(20歳以上)は、平成22年1月1日現在の住所があった市区町村が発行する市区町村民税非課税証明書を添付してください。 ※市外の医療機関で接種する場合や、すでに接種費用を支払った助成対象者へは、費用を払い戻します(償還払い方式)。償還払いの申請には領収書と接種済証明書が必要ですので保管しておいてください。くわしくは今後の「広報みたか」でお知らせします。

## ◆インフルエンザ予防接種実施医療機関一覧 ★は65歳未満の方のみ受診可

医療機関名	所在地	電話番号	医療機関名	所在地	電話番号	医療機関名	所在地	電話番号	医療機関名	所在地	電話番号
下連雀エリア			角田外科消化器科医院	4丁目	45-3251~2	高水クリニック	2丁目	76-1232	浅野クリニック	3丁目	46-5512
鎌田医院	1丁目	43-4621	角田整形外科医院	4丁目	71-0225	石井医院	2丁目	44-3090	高山医院	4丁目	43-0700
花岡クリニック	1丁目	47-8799	三鷹病院	5丁目	47-0800	石塚医院	2丁目	43-8225	あきやま子どもクリニック 🛨	4丁目	70-5777
下田医院	2丁目	44-3710	くぼかわ内科医院	6丁目	24-7353	藤林医院	3丁目	43-4322	松﨑整形外科医院	4丁目	48-3151
佐竹耳鼻咽喉科気管食道科	3丁目	43-3273	みなみうら生協診療所	7丁目	48-4121	岡庭医院	3丁目	43-8367	三鷹医院	4丁目	47-7775
村田外科医院	3丁目	44-8096	連雀肛門科	7丁目	40-6955	若林医院	4丁目	43-0526	三鷹中央病院	5丁目	44-6161
平嶺医院	3丁目	43-2838	消化器内科クリニック	/ ] 🗖	40-0955	北野エリア			ふれあい診療所	5丁目	79-1313
三鷹痛みのクリニック	3丁目	79-2103	野村病院	8丁目	47-4848	いりえ内科クリニック	4丁目	03-5314-3577	岩崎医院	6丁目	44-1535
片平内科クリニック	3丁目	79-0271	三鷹第一クリニック	8丁目	46-4141	まさ整形外科	4丁目	70-6670	うちはら内科クリニック	7丁目	40-6180
みたか中村脳神経外科	3丁目	40-5070	渡辺こどもクリニック	9丁目	41-1550	きたのこどもクリニック ★	4丁目	70-4150	上原医院	9丁目	43-0050
クリニック	21日	40-3070	牟礼エリア			やまだ循環器内科	4丁目	76-7720	斎藤小児科医院	9丁目	43-2237
三鷹レディースクリニック ★	3丁目	70-1150	本田医院	1丁目	43-8310	クリニック	4 ) 🖽	70-7720	井口エリア		
泉クリニック	3丁目	71-3772	山本医院	2丁目	43-6410	新川エリア			ヨシコクリニック	1丁目	32-5517
小川クリニック	3丁目	47-4545	牟礼の里クリニック	2丁目	43-5823	ゆうあいクリニック	4丁目	41-6611	深大寺エリア		
三木クリニック	3丁目	71-7001	三鷹台診療所	2丁目	43-4238	新川クリニック	5丁目	43-0123	じんだいじクリニック	3丁目	30-7107
みたかヘルスケアクリニック	3丁目	40-0102	林医院	5丁目	43-7113	所澤クリニック	6丁目	76-6055	野崎エリア		
むさし野さいとうクリニック	3丁目	70-1071	むれクリニック	6丁目	44-1739	中原エリア			みたか耳鼻咽喉科	2丁目	34-8722
厚生会病院	3丁目	46-7851	横内医院	6丁目	43-0910	本橋医院	1丁目	03-3307-8137	萩原医院	2丁目	31-1500
かんの内科	3丁目	40-5022	天神前クリニック	7丁目	71-8191	秋元医院	2丁目	44-1310	野崎医院	3丁目	31-8373
三鷹南口内科	3丁目	43-2122	しんかわ医院	7丁目	70-5711	篠塚医院	4丁目	45-6769	野崎小児科クリニック	3丁目	31-8333
つちや小児科	4丁目	40-1488	くりはら耳鼻咽喉科	7丁目	79-7738	上連雀エリア			大沢エリア		
高松メディカルクリニック	4丁目	70-1035	井の頭エリア			りゅうえいクリニック	2丁目	40-0218	天文台クリニック	1丁目	30-7929
たきがわクリニック	4丁目	41-7777	下川整形外科	1丁目	43-5933	小島内科クリニック	2丁目	45-1210	奥田医院	4丁目	32-8151
武蔵野病院	4丁目	47-1000~1	笹本医院	1丁目	44-5802	篠原医院	2丁目	45-1859	八幡診療所	5丁目	31-8092

## 乳がん検診(後期)

#### 問総合保健センター☎46-3254

検査項目は、問診、視診、触診に加え、マンモグラフィー(乳房X線撮影)またはエコー(超音波検査)のいずれかを選択できます。

▲30歳以上で女性の市民(平成21年6月1日以降に受診した方と、無料クーポン券〈下記参照〉対象者を除く) ※妊娠中・授乳中の方は診断が困難なため、授乳が終了してからの受診をお勧めします。

■受診期間=12月1日(水)~平成23年3月5日(土)

所市内協力医療機関 ¥検診後の精密検査などは自己負担

**申**10月30日(土)(消印有効)までに、直接またははがきで「〒180-0004新川6-35-28総合保健センター」へ。電子申請サービス **□** https://www.e-tetsuzuki99.com/tokyo/からも申し込めます(窓口での申し込みは、10月29日 (金まで、電話では申し込めません)。

※申し込み後、11月下旬に対象者へ受診票などを郵送します。受診時にマンモグラフィー・エコーのどちらかを選択し、直接医療機関へ申し込んでください。

#### ◆乳がん検診無料クーポン券(女性特有のがん検診推進事業)対象の方

△平成21年4月2日~平成22年4月1日に満40・45・50・55・60歳になった女性の市民

対象者へ5月末に「無料クーポン券」と検診手帳を郵送しました。受診期限は平成23年1月31日側ですが早めに受診してください。転入、転居などで届いていない方は、総合保健センター☎46-3254へお問い合わせください。

乳がん検診(前期)を申し込んだ方へ

乳がん検診(前期)の受診期限は11月30日似です。受診期限が近付くと混雑が予想されますので早めに受診してください。

## 骨粗しょう症健診(Cコース)

▲今年度中に満40・45・50・55・60・65・70歳の 誕生日を迎え、2日間とも参加できる女性の市民90人 ※骨粗しょう症で通院中、または妊娠中の方を除く。

■①11月20日仕午後2時~4時の間で指定する時間= 問診・身長・体重・握力・骨密度測定(DXA〈デキサ〉法 =腕のX線検査)

②12月4日(土)午後2時30分~4時30分=測定結果の返却と医師・看護師・管理栄養士・歯科衛生士による事後指導

**m**総合保健センター

■10月22日(金)(消印有効)までに、はがきに「骨粗しょう症健診(Cコース)希望」・生年月日・必要事項(11面参照)を記入し「〒180-0004新川6-35-28総合保健センター」へ(申込多数の場合は抽選)。直接または電子申請サービスIPhttps://www.e-tetsuzuki99.com/tokyo/からも申し込めます(電話では申し込めません)。

問同センター☎46-3254

## 2010 第4回三鷹市健康づくりウォーキング大会 11月7日日

ウォーキングは年齢を問わず、誰でも気軽にできる運動です。今年も野川公園を目指して、住民協議会ごとにウォーキングコースを設定しています。ゴールの野川公園では、体にやさしい健康プログラムや豚汁を用意しています。みんなで歩いて心も身体も元気になりましょう!

間総合保健センター☎46-3254

	集合時間・集合場所	
大沢住民協議会	午前9時:羽沢小校庭	<b>☎</b> 32-6986
東部地区住民協議会	午前8時45分:牟礼コミュニティセンター前	<b>2</b> 49-3441
西部地区住民協議会	午前9時:井口コミュニティセンター前	<b>☎</b> 32-7141
井の頭地区住民協議会	午前9時:三鷹市公会堂前	<b>2</b> 44-7321
新川中原住民協議会	午前8時40分:新川中原コミュニティセンター前	<b>2</b> 49-6568
連雀地区住民協議会	午前9時20分:連雀コミュニティセンター前	<b>☎</b> 45-5100
三鷹駅周辺住民協議会	午前9時30分:市役所正面玄関前	<b>☎</b> 71-0025

#### **◆ゴール地点・野川公園のイベント (雨天中止)**

◇午前10時30分~ 5つの健康コーナー

○健康相談・お□の健康相談

○野菜350グラムを体感 ○腰痛予防

○スポーツ吹き矢の紹介 ○介護予防教室ミニ体験と健康づくり展示

#### ◇午前11時30分~午後0時15分

地域のウォーキング教室でお馴染みの松浦良一先生のストレッチや、体育指導委員協議会による[三鷹体操]を実施します。終了後には、おいしい豚汁をご用意しています。

物おにぎり、飲み物、はし、豚汁用お椀、シート

申お住まいの地域の住民協議会窓□(コミュニティセンター)で、申込書に必要事項を 記入し、提出

※小学生は保護者同伴、中・高生は保護者が申し込めば、当日同伴なしでも参加できます。 ※当日参加の方は、午前10時30分~11時30分に直接野川公園へ。 ※雨天時のプログラムは、申し込み時に各コミュニティセンターへご確認ください。