

## 「生涯学習についての 三鷹市民意向調査」報告書が まとまりました

☎生涯学習課 ☎内線3316

市では、現行の「三鷹市生涯学習計画」(みたか生涯学習プラン2010)を改定し新しい生涯学習計画を策定するにあたり、その基礎資料とするとともに、今後の施策に反映させるため、昨年7～8月に「生涯学習についての三鷹市民意向調査」を実施しました。

調査にあたり多くの方にご協力をいただき、ありがとうございました。

報告書(A4判153ページ)は生涯学習課(教育センター2階)、相談・情報センター(市役所2階)で閲覧できます。

### ◆調査の内容

- ①生涯学習活動の経験と内容、今後の希望、②スポーツ活動の経験と内容、今後の希望、③市立図書館の利用状況、④市の学習施策の認知と利用経験、⑤生涯学習の充実のために市に望むことなど

### ◆調査対象・方法・実施期間

- ・調査対象 市内在住の満18歳以上の男女2,500人
- ・調査方法 郵送配布・郵送回収
- ・調査期間 平成22年7月23日～8月13日
- ・回収率 有効回収数1,110人(回収率44.4%)

## 休日・夜間・緊急時の診療はこちらへ

休日(日曜日、祝日、年末年始)や夜間など医療機関がお休みのときの救急に備え、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、必ず健康保険証をお持ちください。

☎総合保健センター ☎46-3254

### ①休日診療所(内科・小児科)

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)

午後6時～9時30分

### ③小児初期救急平日準夜間診療所 (こども救急みたか)

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)

ハイキョウキョウ

☎24-8199

### ④休日歯科応急診療所

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

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

短縮ダイヤル#7119

(プッシュ回線のみ)

☎042-521-2323(多摩地区)

☎03-3212-2323(23区)

◆東京都保健医療情報センター  
(ひまわり)

☎03-5272-0303

### ⑦市内救急指定病院

◆杏林大学医学部付属病院

(新川6-20-2)

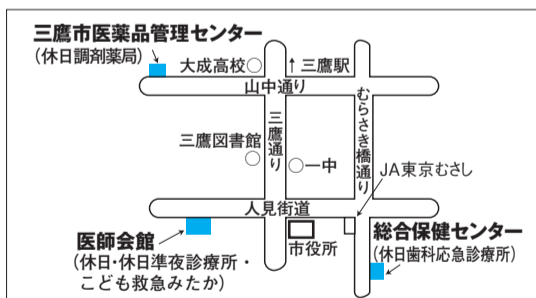
☎47-5511

◆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



## 総務省の地上デジタル放送受信のための新しい支援制度 市・都民税非課税世帯にチューナーを無料で給付します

### ◆支援対象世帯

①世帯全員の市・都民税が非課税で、②地上デジタル放送への対応が済んでいない、③NHKと受信契約をしている、または契約しようとしている世帯

### ◆支援内容

現在お持ちのアナログ用テレビのままでデジタル放送を視聴するための簡易なチューナー(1世帯1台)を無料で自宅にお届けします(取り付けは各自)。

※アンテナの設置工事は支援内容に含まれません。

☎市役所1階市民ホール・市政窓口で配布する申込書に必要事項を記入し、世帯全員が記載された住民票の写し、世帯全員の平成22年度市・都民税非課税証明書を専用封筒に入れ、7月24日(日)(消印有効)までに、郵送で「総務省地デジチューナー支援実施センター」へ

※平成3年4月2日以降に生まれた方の非課税証明書は不要です。

※チューナーが届くまで日数がかかる場合があります。

☎同センター ☎0570-023724(ナビダイヤル)

## 地デジ・電話サポートセンターをご利用ください

地上デジタル放送についての心配事や疑問・相談に電話でお答えします。お気軽にご相談ください。

三鷹市地デジ・電話サポートセンター ☎40-9755

電話受付時間 月～金曜日(祝日を除く)午前8時30分～午後5時30分

## インフルエンザが流行しています!

☎健康推進課 ☎46-3254

東京都は、2月2日にインフルエンザの流行警報を発令しました。患者数は1999年以降2番目に高い水準です。今後さらに感染が拡大するおそれがありますので十分注意しましょう。

インフルエンザは、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(ひまつ)感染への対策を徹底することで、感染経路を断つ予防効果が期待できます。

### 予防のために

#### 小まめに手を洗いましょう

・石けんをよく泡立て15秒以上かけて洗い、使用後の石けん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。

#### せきエチケットを守りましょう

・せき、くしゃみをする時はティッシュなどで口と鼻を覆い、ほかの人から1～2m以上離れましょう。

・鼻水、たんなどを含むティッシュはすぐにふたつきのゴミ箱やビニール袋に入れて捨てましょう。

・発熱、せき、くしゃみなどの症状がある人は必ずマスクをつけましょう。

### インフルエンザかな、と思ったら

発熱やけん怠感、せきなどの症状が出た場合は、医療機関を受診しましょう。

#### 電話をしてから医療機関へ

かかりつけ医など一般の医療機関で受診してください。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。

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。

## お薬手帳について

健康コラム

寒さの中にも、春の足音が聞こえてきます。風邪やインフルエンザの心配もある一方、花粉が飛び始めて、花粉症の人にはつらい時期に入りました。今回は、もうすでにご存じの方もいらっしゃると思いますが、お薬手帳についてお話します。

お薬手帳とは、いつ、どこで、どんな薬をもらったかを記録しておく薬の記録ノートです。複数の医療機関を受診される機会が多い方(特に小児や高齢の方など)にお持ちいただく、薬が重複することによる健康被害を防ぐことができます。お持ちの方は必ず医師・薬剤師に見せてください。

次に、お薬手帳の上手な活用法をお話しします。  
まず気になることや聞きたいこと、先生に相談したいことを書きましよう。記録を続けることによって、今まで飲んだ薬の種類、服用期間を細かく調べられます。体調変化を記入しておく、医師・薬剤師が副作用や相互作用を早く発見することができます。

旅行・災害時には、お薬手帳を持つことによって、飲んでいる薬を正確に伝えられます。市販薬や健康食品を記入しておく、現在服用中の薬と同じ成分が入っているものや、飲み合わせの悪いものをチェックすることができます。「指示通り飲まなかつた」というのも大切な情報ですので、お薬手帳に記入しておいてください。また、お薬手帳を各医療機関ごとに1冊ずつお持ちの方が見受けられますが、必ず1冊にまとめるようにしてください。

このようにご自身の服薬中の薬をきちんと記録することにより、より良い薬の服用ができ、無駄な薬の重複を避け、薬による健康被害を少なくすることができます。

☎三鷹市医師会 ☎47-21155