

年末の防犯対策をしっかりと!

問安全安心課☎内線2551

忙しい年末は、空き巣やひったくりが増加します。被害に遭わないために、ちょっとした外出でもきちんと戸締りをしましょう。歩行中は、バッグを建物側に持ち、自転車のカゴにはネット・バンド・カバーといった「ひったくり防止グッズ」を取り付けるなど、防犯対策をしっかりとしましょう。また、市内では多くの自転車盗が発生しています。市民のみなさんの重要な交通手段である自転車の盗難防止対策に取り組みましょう。

防犯のポイント

◇空き巣

- 犯行が多い午後2時～4時の時間帯に注意する
- 強化ガラスや格子などで窓の構造を強化する
- 窓や玄関の鍵はきちんと掛ける
- 2階への侵入経路となる足場をなくす
- 近所で声を掛け合い見知らぬ人に注意する



◇ひったくり

- 後方に気を配る
- 歩行時は荷物を建物側に持つ
- 自転車の前カゴにひったくり防止ネットなどを取り付ける
- 遠回りしても安全な道路を選んで通行する



◇自転車盗

- 自転車から離れる時は必ず施錠する
- 自転車の施錠は1つではなく2つする
- 防犯登録を必ずする

年末防犯キャンペーン

犯罪防止のための防犯グッズ(補助錠、ひったくり防止バンド、自転車ワイヤーロック各300個)を配布します(先着制)。

主 三鷹市生活安全推進協議会 日 12月6日(火)午後4時～4時30分
所 さくら通り駐輪場(雨天時は三鷹駅南口ペDESTリアンデッキ)
問 安全安心課☎内線2551

高齢者のインフルエンザ予防接種

インフルエンザ予防接種費用の一部を負担します。インフルエンザが流行する前に、できるだけ年内に接種を済ませましょう。

問 総合保健センター☎0422-46-3254

人 ①接種日当日、満65歳以上の市民、②60歳以上65歳未満の市民で心臓、じん臓または呼吸器の機能に自己の身の日常生活活動が極度に制限される程度の障がいのある方、およびヒト免疫不全ウイルスにより免疫の機能に日常生活がほとんど不可能な程度の障がいのある方

日 平成24年1月31日(火)まで

所 市内協力医療機関(「広報みたか」10月16日発行号に一覧を掲載しています)

※武蔵野市、調布市、杉並区、世田谷区の協力医療機関でも接種可能です(杉並区・世田谷区で接種の場合は、同センターで発行する予診票が必要)。

料 自己負担金2,200円(助成は1回のみ。医療機関で支払い)

※生活保護受給世帯・中国残留邦人等支援給付受給世帯の方は、自己負担金が免除されます。生活福祉課(市役所2階21番窓口)で交付される保護証明書または本人確認証、予診票(免除用)を協力医療機関へお持ちください。

申 健康保険証など年齢を確認できるものを持参し、協力医療機関で交付される予診票に必要事項を記入後、接種を受けてください。

※接種前の診察結果により予防接種が受けられない場合があります。※平成21・22年度に行った新型インフルエンザ発生に伴う市民税非課税世帯などへのワクチン接種費用助成事業は、今年度は行いません。接種費用を支払った後の還付も行いませんので、ご注意ください。

問 三鷹市医師会☎0422-4712155

みなさんは持病や急な体調不良のとき、近くの病院やクリニックを受診し、必要なら大きな病院を受診していると思います。しかし、年を取って歩けなくなったり、大病を患い動けなくなるなど、通院が困難になったらどうしますか。以前なら病院に入院して診てもらいましたが、今は平成18年の医療制度改革に伴う病床の削減のため、中小の病院が閉院したなどにより、入院が難しい状況になっています。そうした状況の中で出てきたのが訪問診療(在宅医療)という考えです。

昔の医師は自宅と病院が併用で、いつでも自宅のベルを鳴らせば往診に来てくれたようです。しかし最近では自宅から離れたビルの中に病院を開設することが増え、時間外の診療は救急病院で診るようになり、時間外の往診はほとんど行わなくなりました。実は、この往診と訪問診療とは少し違うのです。

訪問診療とは、基本的に寝たきりの患者さんを対象として、定期的(1～2週間に1回)な診療をし、24時間の緊急対応や場合によっては最期をみとめることもあります。そのため医師一人ではできず、訪問看護、ケアマネージャー、訪問介護(ヘルパー)、入浴、リハビリ、デイサービスなど、入所施設、病院などの連携なしには成り立ちません。それらが緊密に連携することで、患者さんの在宅での生活を支えることができるのです。そのため関係者はみんなが顔の見える関係を目指し、担当者会議、ケア会議、研究会、勉強会などを開き、日々コミュニケーションを取るよう心掛けています。

では、どのような医師が訪問診療をするのでしょうか。最近では訪問診療専門のクリニックが増え、たくさんの方が診てくれます。外来診療をしながら訪問診療をするクリニックもありますが、この場合は少ない数の患者さんに限られます。いずれにせよ困ったときには、まずはかかりつけの先生に相談してみてください。かかりつけの先生があなたにとって一番良い方法を選んでくれると思います。

12月は地球温暖化防止月間です

一身近なところから少しずつ、地球温暖化防止の取り組みを—



問環境政策課☎内線2523

地球温暖化防止の取り組みは、継続することが重要です。特に電力不足が心配される今年は、家庭での節電の取り組みが地球温暖化防止にもつながります。引き続き、みなさんのご協力をお願いします。

家庭でできる地球温暖化防止の取り組み

- ◇ 暖房設備の使用を節約し、衣服を重ね着したり脱いだりすることで体感温度を調節しましょう。
- ◇ 暖房の温度設定は20度に保ち、エネルギー燃焼による二酸化炭素を減らしましょう。扇風機で天井に溜まった暖かい空気をかき回すと、部屋の暖かさが均一になります。
- ◇ カーテンを使って部屋の暖房効果を高めましょう。
- ◇ 電気カーペットは設定温度を低めにし、必要最低限の部分だけ温めましょう。下にアルミ断熱材のシートや置き畳を敷くことで、床に熱が逃げずに効率よく温めることができます。
- ◇ 就寝する20分前には暖房を切って、余熱で暖をとりましょう。湯たんぽを使うのも良いでしょう。
- ◇ 食卓には地元の旬の食材を使い、温室栽培や輸送に使われるエネルギーを減らしましょう。

平成24年度から適用される個人住民税の税制改正のお知らせ

問 市民税課☎内線2342

扶養控除の見直し

- ① 16歳未満の年少扶養親族に対する扶養控除が廃止になります。
- ② 特定扶養親族のうち、16歳以上19歳未満の方に対する扶養控除の上乗せ部分(12万円)が廃止され、扶養控除の額が33万円になります。
※19歳以上23歳未満の特定扶養控除(45万円)、23歳以上70歳未満の一般(成年)扶養控除(33万円)、70歳以上の老人扶養控除(38万円)および同居老親等加算(7万円)は、変更ありません。
- ③ 16歳未満の年少扶養親族に対する扶養控除は廃止されますが、市民税・都民税の算定(非課税限度額の算定)に扶養親族の人数が用いられているため、「給与所得者の扶養控除等(異動)申告書」、「公的年金等の受給者の扶養親族等申告書」、「市民税・都民税申告書」、「確定申告書」などに、16歳未満の年少扶養親族の記載が必要になります。

	[改正後] 12万円 縮減	特定扶養 控除 45万円	同居老親等 加算 7万円
[改正後] 扶養控除 (年少) 33万円 廃止	一般扶養 控除 33万円	一般扶養 控除 33万円	老人扶養 控除 38万円
～15歳:16歳 18歳:19歳 22歳:23歳 69歳:70歳～ 子ども手当 高校無償化 の対象 の対象 (年齢)			

同居特別障害者加算の特例の改組

扶養親族または控除対象配偶者が同居の特別障害者である場合に、扶養控除または配偶者控除の額に23万円を加算する措置(同居特別障害者加算の特例措置)については、年少扶養親族に対する扶養控除の廃止に伴い、特別障害者に対する障害者控除の額(30万円)に23万円を加算する措置に改めることになりました。
※16歳未満の年少扶養親族に対する扶養控除は廃止になりますが、その年少扶養親族が障害者である場合には、障害者控除は引き続き適用されます。

寄附金控除の拡充

寄附金税額控除の適用下限額が5,000円から2,000円に引き下げられました。

訪問診療 (在宅医療)

健康コラム