

平成28年度 高齢者肺炎球菌予防接種の費用助成は3月31日までです

☎総合保健センター ☎46-3254

☑3月31日(金)まで

①過去に肺炎球菌ワクチンを接種したことがない市民で、②28年度中に65・70・75・80・85・90・95・100歳になる方、③接種日当日60歳以上65歳未満で、心臓、腎臓、呼吸器の機能に自己の身の辺の日常生活活動が極度に制限される程度の障がいや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がある方

☑市内協力医療機関(表)

※武蔵野市、調布市の協力医療機関でも接種できます(武蔵野市で接種する場合は、同センターで発行する予診票が必要)。

☑自己負担金5,000円(医療機関で支払い)

☑健康保険証など年齢や住所を確認できるものを医療機関で提示し、所定の予診票に必要事項を記入して接種を受けてください(接種前の検温や診察の結果により、接種できない場合があります)。

※表のうち★は予約不要。それ以外は要予約。

※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、自己負担が免除されます。生活福祉課(市役所2階21番窓口)で交付する予診票(免除用)と受給証明書を医療機関へお持ちください。



接種を希望する方は
早めにお申し込みください。

新川・上連雀エリア

医療機関	住所	電話番号
ゆうあいクリニック	新川4-25-18	41-6611
新川クリニック ★	新川5-6-21	43-0123
所澤クリニック	新川6-9-6 シンエイビル2階	76-6055
川越内科クリニック	新川6-25-4 メディカルモールクレッセント101	24-2231
小島内科クリニック	上連雀2-4-8	45-1210
篠原医院 ★	上連雀2-9-5	45-1859
浅野クリニック	上連雀3-5-19	46-5512
高山医院	上連雀4-2-29	43-0700
松崎整形外科医院	上連雀4-3-5 三鷹シティハイツ101	48-3151
三鷹中央病院	上連雀5-23-10	44-6161
岩崎医院	上連雀6-5-5	44-1535
うちほら内科クリニック	上連雀7-11-7 1階	40-6180

牟礼・井の頭・中原・北野エリア

医療機関	住所	電話番号
本田医院	牟礼1-12-10	43-8310
山本医院	牟礼2-11-5	43-6410
牟礼高山診療所	牟礼4-2-14	70-4976
むれクリニック	牟礼6-4-8	44-1739
横内医院	牟礼6-6-14	43-0910
天神前クリニック	牟礼7-1-24	71-8191
しんかわ医院	牟礼7-5-14 牟礼クリニックモール2階	70-5711
下川整形外科	井の頭1-24-14	43-5933
笹本医院	井の頭1-31-22	44-5802
慶真整形外科	井の頭2-1-17 石伊ビル2階	79-7600
松川内科クリニック	井の頭2-1-17 三鷹台メディカルセンター2階	70-5525
牟礼の里駅前クリニック	井の頭2-7-9 栗原ビル1階	40-6054
高水クリニック	井の頭2-14-2	76-1232
石井医院	井の頭2-32-37	44-3090
藤林医院	井の頭3-12-15	43-4322
岡庭医院	井の頭3-21-16	43-8367
若林医院	井の頭4-16-10	43-0526
鈴木クリニック	中原2-12-26	46-1066
いりえ内科クリニック	北野4-5-30 キューブコート烏山101	03-5314-3577
まさ整形外科	北野4-12-17 きたのメディカルパーク2階	70-6670

井口・深大寺・野崎・大沢エリア

医療機関	住所	電話番号
ヨシコクリニック	井口1-22-24	32-5517
あかいしクリニック	深大寺2-35-29	39-5941
萩原医院	野崎2-11-16	31-1500
野崎医院	野崎3-18-18	31-8373
天文台クリニック	大沢1-17-2	30-7929
長谷川病院	大沢2-20-36	31-8600
奥田医院	大沢4-13-12	32-8151
八幡診療所	大沢5-3-11	31-8092

市内協力医療機関

下連雀エリア

医療機関	住所	電話番号
鎌田医院	下連雀1-30-12	43-4621
下田医院	下連雀2-18-1	44-3710
村越レディースクリニック	下連雀3-7-28	29-8225
三鷹南口内科	下連雀3-7-29 レジデンス三鷹1階	43-2122
サンクリニック三鷹	下連雀3-15-18 KAISER三鷹フロント4階	44-5660
平嶺医院	下連雀3-24-7	43-2838
片平内科クリニック	下連雀3-27-12 4階	79-0271
三鷹痛みのクリニック	下連雀3-27-12 コアパレス常葉11 5階	79-2103
みたか中村脳神経外科 クリニック	下連雀3-34-15 アトラス三鷹レジデンス202	40-5070
三木クリニック	下連雀3-37-8 KMビル101	71-7001
みたかヘルスケアクリニック	下連雀3-38-4 三鷹産業プラザ5階-B	40-0102
むさし野さいとうクリニック	下連雀3-43-19 グローリオ三鷹1階	70-1071
サウスポイントMYクリニック	下連雀3-43-23 サウスポイント三鷹2・3階	46-7851
かんの内科	下連雀3-44-17 エルヴェ三鷹2階	40-5022
のぞみメモリークリニック	下連雀4-2-8	70-3880
角田外科消化器科医院	下連雀4-9-1	45-3251
高松メディカルクリニック ★	下連雀4-16-12 三鷹第一ビル2階	70-1035
第一医院	下連雀4-17-30	43-8636
たきがわクリニック	下連雀4-20-15 新生ハイツ1階	41-7777
三鷹病院	下連雀5-1-12	47-0800
今給黎整形外科クリニック	下連雀6-2-16 アトラス吉祥寺1階	26-5320
くぼかわ内科医院	下連雀6-2-16 メディカルコート吉祥寺	24-7353
173総合内科クリニック ★	下連雀6-8-50 パークスクエア1階	26-5173
篠原病院	下連雀6-13-10	46-2251
みなみうら生協診療所	下連雀7-1-27 オタリ南浦ビル1階	48-4121
あんず訪問クリニック (旧 堀メディカルクリニック)	下連雀7-8-15-101	70-5112
野村病院	下連雀8-3-6	47-4848
三鷹第一クリニック	下連雀8-9-21	46-4141
渡辺こどもクリニック	下連雀9-5-1 泰成マンション1階	41-1550

ストレスと病気

健康コラム

ストレスはさまざまな体の病気や心の病を引き起こします。従って、ストレス関連性疾患の予防および早期発見、早期治療が大切です。

国は企業で働く人たちのメンタルヘルス(精神面の健康)を重視するようになり、働く人たちのストレス度合いをみるストレスチェック制度が始まりました。ストレスの度合いが強い人たちはメンタルヘルスを損ねたり、体の病気になる可能性が高いので、その対策が必要だからです。

生活上の多種多様な出来事がストレスになります。働く人たちにとっては、職場の人間関係の不和、過重労働、パワハラやセクハラなどが、そして個人生活では、配偶者の死や肉親の死、家族の病気、交通事故、心理的トラウマ、いじめ、孤独、経済的困窮、自然災害などがストレスになります。

ストレスはまず不安やいら立ち、そして緊張感や恐怖感として表れます。それらは、自律神経系の働きを乱して、頭痛、動悸(どつき)、胸内苦悶(くもん)感、息苦しさ、のどが詰まる感じ、胃痛、腹痛、下痢、食欲減退、過食、吐き気、めまいなどの多彩な身体症状を出現させます。そして消化性潰瘍、過敏性腸症候群、過呼吸症候群、不安障害やパニック発作などを誘発することになります。また、ストレスは不眠症をもたらしたり、うつ病を引き起こすことさえあります。うつ病になると死にたい願望が強くなりますが、自死は何がなんでも踏みとどまってもらうように願いたいものです。

さらに、ストレスは高血圧症、糖尿病、心筋梗塞など、体の病気に悪影響も及ぼします。

ストレスの解消法ですが、スポーツや趣味など自分に見合った適切な方法を身につけるのが良いでしょう。ストレスの解消に飲酒することは危険です。アルコール依存症に陥る危険があります。ましてドラッグや覚醒剤にストレス解消を求めては自滅の道をたどるだけになります。

自覚したストレス性苦痛の処理に困ったら、まず、かかりつけ医に相談してください。

☎三鷹市医師会 ☎47-2155