

## 風しん抗体検査と予防接種を受けましょう

問健康推進課☎内線4203

風しんは、免疫を持たない女性が妊娠中(特に妊娠初期)に感染すると、赤ちゃんが先 天性風しん症候群にかかる恐れがあるため、妊娠前に十分な抗体をもつことが重要で す。また、妊婦への感染を防ぐため、同居している家族なども注意が必要です。

市では先天性風しん症候群への予防対策として、無料の風しん抗体検査と、予防接種の費用を一部助成します。

### 風しん抗体検査(無料)

採血による血液検査です(原則HI法)。約1週間後に結果が出ますので、検査を行った 市内協力医療機関(右表)で結果を確認してください。

- ※風しん予防接種を2回以上受けた方、過去に同検査を受け、抗体が不十分(HI抗体価16倍以下相当)と確認できた方は対象外です。
- ※下記「国による風しんの追加的対策」に該当する男性は、同対策による無料クーポン券をご利用ください。
- 中本人確認のため保険証を持参し、市内協力医療機関で検査を受けてください

### 風しん予防接種

①麻しん風しん混合ワクチン(MRワクチン)、②風しん単抗原ワクチンのいずれか。

- ■令和2(2020)年3月31日火まで
- ▶上記①~③に該当する19歳以上の市民で、風しん抗体検査または妊婦健診などで抗体が不十分(HI抗体価16倍以下相当)と診断された方(妊娠中の方を除く)
- ※下記「国による風しんの追加的対策」に該当する男性は、同対策による無料クーポン券をご利用ください。
- ¥自己負担金<br/>
  15,000円、<br/>
  21,745円
- ※ワクチンの取り扱いは、医療機関にお問い合わせください(112)いずれかのみの取り扱いの場合があります)。
- 日本人確認のため保険証を持参し、市内協力医療機関で接種を受けてください

#### ◆国による風しんの追加的対策(無料クーポン券)

今般の風しん流行への対策として、上記事業とは別に、昭和37年4月2日〜昭和54年4月1日生まれの男性を対象に、風しん抗体検査と抗体が不十分な場合(HI抗体価8倍以下相当)の予防接種を無料で実施する予定です。対象となる方には、市からクーポン券を送付します。

### ◇クーポン券の送付時期(予定)

6 三鷹市医師会☎47-2155

- 1 昭和47年4月2日~54年4月1日生まれの男性…5月下旬~6月上旬
- 2 昭和37年4月2日~47年4月1日生まれの男性…令和2(2020)年4月ごろ(予定)
- ※2に該当する方で今年度中の送付を希望する場合は、同課☎内線4203へご連絡ください。

#### 市内協力医療機関一覧

#### ●下連雀エリア

| ●ト注催エリア                         |         |
|---------------------------------|---------|
| 医療機関                            | 電話番号    |
| 鎌田医院                            | 43-4621 |
| 下田医院                            | 44-3710 |
| 村越レディース<br>クリニック                | 29-8225 |
| 三鷹南口内科                          | 43-2122 |
| 佐竹耳鼻咽喉科気管<br>食道内科医院             | 43-3273 |
| サンクリニック三鷹                       | 44-5660 |
| 平嶺医院                            | 43-2838 |
| 山田えいこレディース<br>クリニック<br>※受付は女性のみ | 26-7525 |
| 片平内科クリニック                       | 79-0271 |
| 三鷹レディース<br>クリニック                | 70-1150 |
| 三木クリニック                         | 71-7001 |
| みたかヘルスケア<br>クリニック               | 40-0102 |
| むさし野さいとう<br>クリニック               | 70-1071 |
| サウスポイント<br>MYクリニック              | 46-7851 |
| かんの内科                           | 40-5022 |
| 角田外科消化器科医院                      | 45-3251 |
| つちや小児科                          | 40-1488 |
| 高松メディカル<br>クリニック                | 70-1035 |
| 三鷹病院                            | 47-0800 |
| くぼかわ内科医院                        | 24-7353 |
| 三鷹の森皮フ・<br>形成クリニック              | 70-1205 |
| 173総合内科<br>クリニック                | 26-5173 |
| みなみうら生協診療所                      | 48-4121 |
| 野村病院                            | 47-4848 |
| 三鷹第一クリニック                       | 46-4141 |
| 渡辺こどもクリニック                      | 41-1550 |
|                                 |         |

#### ●牟礼・井の頭・北野エリア

| 医療機関        | 電話番号         |
|-------------|--------------|
| 本田医院        | 43-8310      |
| 三鷹さくらクリニック  | 43-6410      |
| 牟礼高山診療所     | 70-4976      |
| 横内医院        | 43-0910      |
| 天神前クリニック    | 71-8191      |
| しんかわ医院      | 70-5711      |
| 笹本医院        | 44-5802      |
| 松川内科クリニック   | 70-5525      |
| 牟礼の里駅前クリニック | 40-6054      |
| 高水クリニック     | 76-1232      |
| 石井医院        | 44-3090      |
| 藤林医院        | 43-4322      |
| 岡庭医院        | 43-8367      |
| 若林医院        | 43-0526      |
| いりえ内科クリニック  | 03-5314-3577 |
| きたのこどもクリニック | 70-4150      |

#### ●新川・上連雀エリア

| 医療機関         | 電話番号    |
|--------------|---------|
| ゆうあいクリニック    | 41-6611 |
| 新川クリニック      | 43-0123 |
| 所澤クリニック      | 76-6055 |
| 川越内科クリニック    | 24-2231 |
| 浅野クリニック      | 46-5512 |
| 高山医院         | 43-0700 |
| あきやま子どもクリニック | 70-5777 |
| 三鷹中央病院       | 44-6161 |
| うちはら内科クリニック  | 40-6180 |
| 斎藤小児科医院      | 43-2237 |

#### ●井口・深大寺・野崎・大沢エリア

| 医療機関        | 電話番号    |
|-------------|---------|
| ヨシコクリニック    | 32-5517 |
| かえでこどもクリニック | 39-3306 |
| あかいしクリニック   | 39-5941 |
| のざきはちまん前内科  | 48-3735 |
| 野崎医院        | 31-8373 |
| 野崎小児科クリニック  | 31-8333 |
| 天文台クリニック    | 30-7929 |
| 奥田医院        | 32-8151 |
| 八幡診療所       | 31-8092 |
|             |         |

# みたか健康づくリセミナー「フレイルドミノを予防しよう」

間健康推進課☎内線4224

フレイル(高齢者の虚弱)を予防して、住み慣れた地域で元気に生活するための講座です。

## セミナーの内容(全3回、1回のみの受講も可)

#### ①「自分で支える自分が支える フレイル予防で楽々生活」

毎日の過ごし方が、健康で元気に過ごすためのカギとなります。理学療法士が最新のフレイル予防をお伝えします。

## ②「転ばぬ先の体づくり 簡単筋力アップトレーニング」

毎日少しずつ体を動かして筋肉を維持し、転ばない足腰を作りましょう。 介護予防運動指導員と健康運動指導士が体づくりのポイントを楽しくお伝え します。

### ③「食べて丈夫に、骨と筋肉 体づくりは食べることから」

しっかり食べることで、元気な体を維持できます。管理栄養士が健康長寿の 食生活をお伝えします。

※申し込み方法・時期など、詳しくは参加を希望するコミュニティセンター(右表)へ。

| 会場(コミュ | ニティセンター)         | 日程   |
|--------|------------------|--|
| 連雀     | <b>☎</b> 45-5100 | ①5月15日、②5月22日、③5月29日<br>いずれも水曜日午前10時30分~正午   |
| 三鷹駅前   | <b>☎</b> 71-0025 | ①5月30日、②6月6日、③6月13日<br>いずれも木曜日午後1時30分~3時     |
| 大沢     | <b>☎</b> 32-6986 | ①6月10日、②6月17日、③6月24日<br>いずれも月曜日午後1時30分~3時    |
| 井口     | <b>☎</b> 32-7141 | ①6月24日、②7月1日、③7月8日<br>いずれも月曜日午前10時30分~正午     |
| 牟礼     | <b>☎</b> 49-3441 | ①7月10日、②7月17日、③7月24日<br>いずれも水曜日午後1時30分~3時    |
| 新川中原   | <b>☎</b> 49-6568 | ①11月6日、②11月13日、③11月20日<br>いずれも水曜日午前10時30分~正午 |
| 井の頭    | <b>☎</b> 44-7321 | ①11月12日、②11月19日、③11月26日<br>いずれも火曜日午後1時30分~3時 |

歳になったら一度マンモグラフィ検 期発見のため、 できるようになりました。まずは早 超音波検査を選択して受けることが 検診のみを行っていた医療機関でも 乳房と判定された方は、以後の検診 て議論が続けられています。高濃度 検診学会では検診法の見直しについ 落とされる可能性があり、日本乳癌 うわけではありませんが、病変が見 特徴なので、がんになりやすいとい あるためです。 後年における比較写真を残す意義が 房かを知ることができると同時に、 診を受けるようにします。高濃度乳 音波検診が推奨されます。そして40 ィでは高濃度乳房が多い30歳代で超 ることを強くお勧めします。 方には乳がん検診の申し込みをさ を超音波検査で受けることをお勧め いのでしょうか。まずマンモグラフ します。 平成31年度からはマンモグラフィ ではどのように検診を受けたらよ 30歳を過ぎた女性の 高濃度乳房は個体の

濃度乳房に当てはまり、 性があります。 度差が少ないため、マンモグラフィ で、正常組織と病変部の写真上の濃 がんで30歳代後半からかかる方が増 フィ検診には向かないことが分か では、日本人女性の約40%がこの高 なりました。専門家が調べたところ での発見困難例として大きな話題と による検診では病変が写らない可能 は比較的乳腺が小さく組織が緻密 見当たらず、検診を定期的に続ける 子育て世代の女性に多い疾患です。 て問題視され、マンモグラフィ検診 いう検診上の判定がマスコミを通じ ことが唯一の防衛手段です。 乳がんに対する積極的な予防法は 乳がんは女性が最もかかりやす 40歳代後半から50歳代の前半 近年、高濃度乳房と まさに働き盛り、 マンモグラ 日本人

高濃度乳房と

てきました。