

高齢者のインフルエンザ予防接種費用を公費負担しています

健康推進課☎内線4201

事前に必ず医療機関に電話などでワクチンの在庫状況や受付方法を確認してください。

☎令和3年1月31日(日)まで

👤接種日当日、①満65歳以上の市民、②60歳以上65歳未満の市民で、心臓・腎臓・呼吸器の機能が日常生活が極度に制限される程度の障がいや、免疫の機能が日常生活がほとんど不可能な程度の障がいがある方
 ※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、生活福祉課の担当ケースワーカーへお申し込みください。

💰無料(助成は期間中1回のみ。右記③のみ医療機関で支払い、申請により還付(上限5,436円))

📄健康保険証など年齢や住所が確認できるもの、予診票(右記①～③)

接種を受けるには

①三鷹市(下記)・武蔵野市・調布市・小金井市の協力医療機関で接種する場合
 医療機関に備え付けの予診票を使用してください(市への申請は不要です)。

②杉並区・世田谷区の協力医療機関で接種する場合
 三鷹市の予診票が必要です。事前に総合保健センター(元気創造プラザ2階)で予診票を受け取ってください。

③協力医療機関以外で接種を希望する場合
 依頼書および三鷹市の予診票が必要です。事前に同センターへ依頼書交付申請書を提出してください。必要書類を発行します(郵送の場合は2週間程度かかります)。

下連雀・牟礼

医療機関名	住所	電話番号
吉祥寺通り花岡クリニック	下連雀1-9-24	47-8799
井の頭公園前ヒフ科	下連雀1-12-5	79-4067
鎌田医院	下連雀1-30-12	43-4621
下田医院	下連雀2-18-1	44-3710
ムラタ胃腸内視鏡クリニック	下連雀3-2-1 1階	26-8865
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
佐竹耳鼻咽喉科気管食道内科医院	下連雀3-14-28	43-3273
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
山田えいこレディースクリニック	下連雀3-24-7 平嶺ビル2階	26-7525
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
三鷹レディースクリニック	下連雀3-31-4 ライオンズマンション三鷹第8 101	70-1150
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
小川クリニック	下連雀3-34-22 ライオンズプラザ三鷹駅前201	47-4545
おごう皮膚科クリニック	下連雀3-34-22 ライオンズプラザ三鷹駅前202	41-1169
みたか南口泌尿器科クリニック	下連雀3-36-1 トリコナ3階	26-8075
三鷹駅前内科・糖尿病クリニック	下連雀3-36-1 トリコナ3階	24-8010
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101	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203	40-5022
のぞみメモリークリニック	下連雀4-2-8	70-3880
東京国際大堀病院	下連雀4-8-40	47-1000
角田外科消化器科医院	下連雀4-9-1	45-3251
つちや小児科	下連雀4-16-11	40-1488
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
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
三鷹の森皮フ・形成クリニック	下連雀6-2-16 メディカルコート吉祥寺	70-1205
今給黎整形外科クリニック	下連雀6-2-16 メディカルコート吉祥寺	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
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
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
本田医院	牟礼1-12-10	43-8310
三鷹さくらクリニック	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
くりはら耳鼻咽喉科	牟礼7-6-9	79-7738

井の頭・中原

医療機関名	住所	電話番号
下川整形外科	井の頭1-24-14	43-5933
浜田耳鼻咽喉科	井の頭1-30-13 サトビル101	76-8733
笹本医院	井の頭1-31-22	44-5802
慶真整形外科	井の頭2-1-17 石伊ビル式203	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
武蔵野みどり診療所	井の頭5-7-36 SAKURA1階	24-9933
仙川腎リウマチ・内科クリニック	中原1-28-22	03-5969-9668

北野・新川・野崎

医療機関名	住所	電話番号
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
三鷹東クリニック	北野4-8-40 1階	03-6909-0565
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
みたかクリニック	新川3-21-12	26-5351
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 グレッセント101	24-2231
のざきはちまん前内科	野崎1-22-8 レヴァンティア1階	48-3735
萩原医院	野崎2-11-16	31-1500
野崎医院	野崎3-18-18	31-8373

上連雀・井口・深大寺・大沢

医療機関名	住所	電話番号
みたか循環器内科	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
うちらは内科クリニック	上連雀7-11-7 石井ビル 1階	40-6180
斎藤小児科医院	上連雀9-41-21	43-2237
ヨシコクリニック	井口1-22-24	32-5517
かえでこどもクリニック	井口3-6-16 アップルかえで通りビル1階-A	39-3306
あかいしクリニック	深大寺2-35-29	39-5941
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



新型コロナウイルスとこころの健康

新型コロナウイルスの感染拡大は、身体だけでなくこころの健康にも影響を与えています。みなさんは、「自分も感染するのではないか」「知らないうちに自分が人にうつしてしまうのではないか」「学校が休校で勉強の遅れが心配」「仕事が休みで経済的にやっつけいけない」「先が見えない」「やる気がでない」「イライラする」などの気持ちを抱えていますか？

この状況は長期になることが予想されるため、こころの観察・モニタリングとそれに対するセルフケアが大切になります。まず自分の気持ちを観察・モニタリングしてみましょう。いつもより、不安、怒り、無力感、イライラを感じていませんか？次に行動の変化がないかを確認してみましょう。今までより、集中力の低下、過度に頑張り過ぎていたり、作業効率の低下、酒、たばこの量が増える、危険を顧みなくなるという変化を起していませんか。

最後に不眠、動悸(どうき)、発汗、立ちくらみ、息が苦しい、下痢や便秘、胃の辺りの痛みなどの消化器症状など体にも変化が起きていないでしょうか？意外かもしれませんが、気分の高ぶりや、いつもより過度に張り切ってしまうことへも注意が必要です。このような変化は、気が小さいから、臆病だから起きるのではなく、このような状況下では誰もが抱く自然なこころの反応です。感染の集団発生は、国際的には災害の一つと考えられています。

こころの健康を保つためには、セルフケアとして休みと栄養をしっかり取り、感染予防に配慮して気分転換する、いつも通りの生活リズムを保ち、お互いにいたわり、つながることが大切です。

もし困ったときには、かかりつけの先生にSOSを出してください。

☎三鷹市医師会 ☎47-2155