

3/31(水)まで!

令和2年度 高齢者肺炎球菌ワクチンの接種費用を一部公費負担しています

※新型コロナウイルスによる肺炎を防ぐワクチンではありません。

健康推進課(元気創造プラザ2階) ☎内線4202

肺炎球菌による肺炎は、成人の肺炎の25~40%を占め、高齢者は特に重篤化する恐れがあります。今年度の対象者で接種を希望する方は早めにかかりつけ医にご相談ください。

過去に同ワクチンを接種したことがない市民で、①3月31日までに65・70・75・80・85・90・95・100歳になる方、②接種当日に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(下表)

※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、総合保健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)

事前に医療機関に連絡のうえ、健康保険証など年齢や住所を確認できるものを持参し、接種を受けてください

※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)で交付する受給証明書をお持ちのうえ、健康推進課で予診票(免除用)の交付を受けてください。

牟礼・井の頭エリア

協力医療機関	住所	電話番号
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
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203	79-7600
松川内科クリニック	井の頭2-1-17 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 2階	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

中原・北野・新川・野崎エリア

協力医療機関	住所	電話番号
仙川腎リウマチ・内科クリニック	中原1-28-22	03-5969-9668
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
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
のぞきはちまん前内科	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
むさしの丘ファミリークリニック	野崎3-3-15	30-9988
野崎医院	野崎3-18-18	31-8373

上連雀・井口・深大寺・大沢エリア

協力医療機関	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
うちはら内科クリニック	上連雀7-11-7 1階	40-6180
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
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

下連雀エリア

協力医療機関	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
鎌田医院	下連雀1-30-12	43-4621
下田医院	下連雀2-18-1	44-3710
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
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 1階	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
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
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
東京国際大塚病院	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 ローヂュマン白百合1階	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
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1階	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

健康コラム コロナと高齢者のメンタルヘルス

新型コロナウイルスの感染拡大は、高齢者の生活様式に大きな変化をもたらしました。その要因は、不要不急の外出は控えること。高齢者や基礎疾患(心臓病、糖尿病、高血圧などの病気)のある人は外出を自粛するように、と呼び掛けられたことでした。コロナにかかったら即、命が奪われるという恐怖心から、巣ごもり状態に(家にこもるようになった高齢者も少なくありません。誰でもがコロナにかかることは怖いことです。が、恐怖感を過剰に抱いてしまうと、心も縮んで思うように行動ができなくなります。友達や孫にも会えない、旅行どころか仲間とランチやカラオケにも行けない、など。生活から楽しみが失われていきます。家に閉じこもってばかりいると、まず足腰が弱ります。やがて孤独感にとらわれ、生きていてもつまらない、死んだ方がまし、と悲観的になる人もまれではありません。

このように、「コロナ恐怖症」や「コロナうつ」になってはいけません。まずは、家の中で、一人で楽しめることを何か見つけてみましょう。あるいは思い切って外出してみる事です。仲間会ったり、食事会に参加したりして気分を転換してみましよう。気分を入れ替えると、恐怖感も和らぎ、気持ちも晴れてくるものです。マスクの着用、手洗いを忘れずに、仲間と会う時には少し距離を空けるなど、適切なコロナ予防対策を取りさえすれば安全です。安心して外出もできるようにしましょう。

デイサービスやリハビリにも通い、仲間と大いに談笑してください。今では病院やクリニックは感染予防対策が徹底しています。体調管理のため、安心して受診してください。

☎三鷹市医師会 ☎47-21155