

高齢者のインフルエンザ予防接種費用を一部公費負担します

☎健康推進課 ☎0422-24-8050

事前に電話などで、医療機関へワクチンの在庫状況や受け付け方法を必ず確認してください。

☑令和5年10月1日(日)～6年1月31日(水)

👤接種当日、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・呼吸器の機能に自己の身の辺の日常生活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のある方

💰自己負担金2,500円(助成は期間中1回のみ、医療機関で支払い)

接種を受けるには

❶三鷹市(下表)・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

健康保険証など年齢や住所が確認できるものを持参してください。市への事前申請は不要です。

❷そのほかの自治体の医療機関や協力医療機関以外で接種する場合

三鷹市の予約票が必要です。医療機関によって必要な手続きが異なりますので、事前に同課へお問い合わせください。

※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、事前に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。

■ 下連雀・牟礼

医療機関名	所在地	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ラ・プルミエール村越 1階	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
佐竹医院	下連雀3-14-28	43-3273
サンクリニック三鷹	下連雀3-15-18KAISER三鷹フロント 4階	44-5660
平嶺内科医院	下連雀3-24-7平嶺ビル 1階	43-2838
三鷹心臓クリニック	下連雀3-26-9サンシロービル 4階	03-4500-1670
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
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
三鷹駅前たなか糖尿病・内科クリニック	下連雀3-36-1トリコナ 3階	26-7776
三木クリニック	下連雀3-37-8KM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
ぴあ訪問クリニック三鷹	下連雀3-43-21藤和三鷹ホームズ205	29-8383
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ロージュマン白百合 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
三鷹通り胃腸内科クリニック ※1	下連雀4-20-15新生ハイツ 1階	24-9915
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 アトラス吉祥寺メディカルコート 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
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 1階	70-1205
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
みたかホームケアクリニック ※2	下連雀7-1-5	72-5550
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
牟礼耳鼻咽喉科	牟礼5-8-11 2階	29-8631
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7-1-24NDCスクエアビル 1階	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

市外局番「0422」は省略

医療機関名	所在地	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	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 三鷹台メディカルセンター 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
仙川腎リウマチ・内科クリニック	中原1-28-22	03-5969-9668
所澤クリニック	中原3-1-19	76-6055

■ 北野・新川・野崎

医療機関名	所在地	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 1階	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
三鷹あかつきクリニック	新川6-9-11松ビル 1階	29-9505
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
むさしの丘ファミリー クリニック	野崎3-3-15	30-9988
おかだ耳鼻咽喉科	野崎3-3-15 102	32-2021
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	所在地	電話番号
ゆみのハートクリニック三鷹	上連雀2-2-1ネベル三鷹 2階	76-8808
みたか内科循環器内科	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 1階	40-6180
斎藤小児科医院	上連雀9-41-25	43-2237
ヨシコクリニック	井口1-22-24	32-5517
境南クリニック※1	井口3-6-8	33-8411
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
奥田医院	大沢4-13-12	32-8151
八幡診療所	大沢5-3-11	31-8092

※1 10月1日(日)開院 ※2 10月2日(月)開院

更年期とホルモン補充療法

健康コラム

女性ホルモンを産生する卵巣は40歳を過ぎる頃から機能が低下し始め、女性ホルモン(エストロゲン)が減少してきます。それに伴い月経の周期が乱れ始め、次第に更年期症状を自覚するようになります。そしてさまざまな体の不調が起こりやすくなります。のぼせ、火照り、めまい、耳鳴り、イライラなどのいわゆる更年期症状です。人によって症状や程度は異なりますが、つらい症状を年のせいだからと我慢するのは心身ともに良いことではありません。

より元氣な生活を送れるように、QOL(生活の質)を改善するのがホルモン補充療法です。ホルモン補充療法は原則、卵巣ホルモンと黄体ホルモンの薬を組み合わせて行います。現在、飲み薬、貼り薬、塗り薬があります。ホルモン補充療法を受けられない場合もありますので、医師と相談して自分に合ったものを選びましょう。定期検診として子宮頸がん・体がん検診、乳がん検診、血液検査などが必要です。症状が改善されれば中止してもよく、必要になれば再開もできます。漢方薬やメンタル系の薬を併用することもあります。

副作用に乳がんや子宮がんを心配される方もいますが、子宮がんは黄体ホルモンと一緒に服用することで予防ができます。この黄体ホルモンも天然型の黄体ホルモンが昨年から販売されました。女性の卵巣でつくられるものと同じ成分の薬なので、今までのものと異なり、血栓症や乳がんのリスクはホルモン補充療法を行っていない方と変わりません。これからの黄体ホルモンの使用は、この天然型に代わって行くと思います。ホルモン補充療法を医師と相談しながら上手に利用し、バランスの良い食事や適度な運動など、良い生活習慣を心掛け、更年期も自分らしく快適に過ごしましょう。

☎三鷹市医師会

☎0422-47215