

高齢者に対するインフルエンザ予防接種実施のお知らせ

今年度も高齢者で希望するかたは、インフルエンザ予防接種を一部自己負担で受けることができます。

この予防接種は個人の予防が目的であり、希望者のみの接種になります。

対象者
接種日に本市に住民登録のある65歳以上のかた、又は60歳以上で心臓・腎臓・呼吸器等の障害を有するかた。(詳しくは健康課へお問い合わせ下さい)

★個別通知はいたしません。
※対象以外のかたは全額自己負担になります。

接種期間 10月15日(火)～12月27日(金)

医療機関 下表の市内指定医療機関及び市外の承諾医療機関

※市外の承諾医療機関については、事前に健康課へお問い合わせ下さい。

料金 自己負担分2,200円(接種費4,500円のうち、残額は市が負担)

※生活保護世帯のかたは自己負担分が免除されます。接種時に生活保護受給証明書をお持ち下さい。

③インフルエンザ予防接種の必要性や接種後の注意、副反応(まれに予防接種の後に起こる本来の効果以外の影響)などについての「お知らせ」が、実施医療機関に置いてありますので必ずお読み下さい。

歯の健康

口臭、気になりますか?

最近、香りに敏感な人が増えています。女性だけでなく男性も香水をつけたり、アロマテラピーでリラックスタイムと、毎日の暮らしの中に香りをおしゃれに取り入れる人が急増しているようです。同時に、トイレや下駄箱、ペットの臭い、タバコの臭い、体臭、口臭などの悪臭はこれまで以上に気になる様になり、様々な消臭剤が開発されています。

中でも気にする人が一番多いのは、口臭。他人の口

の臭いが気になったり、うつかり食べてしまったニンニクの臭いが気になって落ち着かなかつたり・・・みなさんも経験があるはず。そもそも口臭とは何なのでしょうか。

これは「口腔内に住む微生物が作るガスと肺から出てきた臭気を含むガスとが混じって、口呼吸によって排出されたもの」と言えます。少し話が難しくなりましたが、つまり、人間誰しも多少の口臭はあるものなのです。とは言っても口臭を一度でも第三者に指摘されたり、もしくは自分で気になりだしてしまつと、気持ち良く生活することが出来なくなってしまう。

それでは、口臭も悪臭にならない様にするにはどうすれば良いか。ひとつの方法としてやはり「口腔内を清潔に保つこと」が大切になります。つまり、ブラッシングをすることで、ある程度口臭対策となり得るのです。しかし、すでにむし歯があったり、歯周病にかかっていたり、歯並びが悪かったり、あるいはかぶせたものが合わなくなつてしまつている場合などは自分で清掃できない部分があるため、ブラッシングの成果も完璧ではありません。また、口臭の原因としてもうひとつ、内科的原因で起こるものもありますので、いずれにしても口臭が気になるかたは、一度歯科医院で相談してみることをお勧めします。

東村山市歯科医師会



問合せ 健康課

が必要な場合や、主治医、接種医と相談が必要な場合があります。気にかかることや分からないことがあるれば、予防接種を受ける前に主治医や市の健康課へお尋ね下さい。

高齢者インフルエンザ予防接種 市内指定医療機関一覧表

医院名	所在地	電話	医院名	所在地	電話
あべ小児科	本町1-23-23	395-2212	前村小児科医院	萩山町4-2-27	391-0465
武谷ひまわりウイメンズクリニック	〃 2-3-21 東村山第3赤澤ビル3F	398-4103	門馬医院	〃 4-3-5	391-0450
つかもとクリニック	〃 2-8-2 プライムビル101	396-5431	初山医院	〃 4-3-17	391-0564
なかクリニック	〃 2-8-2 プライムビル207	397-8733	オーククリニック	栄町2-7-15	395-1550
本町クリニック	〃 2-19-55 徳伸ビル2F	395-7020	上原外科医院	〃 2-11-2	391-0434
池田内科医院	〃 2-20-26	391-5581	久米川診療所	〃 2-19-25	391-0440
北多摩生協診療所	〃 4-2-32 ドルチェユ米川	393-5903	駒井整形外科クリニック	〃 2-21-11 肥沼ビル2F	396-3485
平沢医院	〃 4-5-10	391-1071	福田医院	〃 2-33-2	396-2828
松原医院	〃 4-13-41	391-0438	スズキ多摩記念病院	〃 3-7-13	396-0221
尾山医院	〃 4-17-5	391-2156	野添医院	〃 3-27-6	391-3151
今井クリニック	秋津町2-23-2	393-7880	荒井産婦人科外科医院	〃 3-28-12	391-1116
愛の泉診療所	〃 3-12-3	394-4836	西武中央病院	富士見町1-1-43	393-1811
むらせ医院	〃 5-4-3	391-8565	わかばこどもクリニック	〃 3-13-14	390-2700
栄光会第一診療所	〃 5-8-10	391-2418	富士見クリニック	〃 5-6-32	392-3629
山田医院	〃 5-14-4	390-2747	藤枝医院	〃 5-9-26	391-1317
新秋津前村クリニック	〃 5-36-37	399-1919	和田医院	美住町1-7-33	394-7655
東京都多摩老人医療センター	青葉町1-7-1	396-3811	美住クリニック	〃 1-20-1 スーパーオザム2F	392-9110
酒井医院	〃 2-1-36	393-6901	栗須医院	〃 2-18-36	391-5186
栗原医院	〃 2-14-25	393-1489	廻田クリニック	廻田町1-31-54	390-4600
久保クリニック	恩多町1-30-1	390-3477	桑田医院	多摩湖町1-30-4	393-3686
恩多町診療所	〃 2-23-14	394-8336	田村医院	〃 4-24-8	394-4197
高橋内科クリニック	〃 4-1-23	395-3553	矢吹医院	諏訪町1-32-5	391-3635
千保産婦人科	萩山町1-28-2	341-0646	東京白十字病院	〃 2-26-1	391-6111
久米川病院	〃 3-3-10	393-5511	新山手病院	〃 3-6-1	391-1425
緑風荘病院	〃 3-31-1	392-1101	土方内科医院	野口町1-13-3	391-0163

※診療曜日、診療時間等は医療機関によって異なりますので、事前に連絡して確かめて下さい。

多摩東村山保健所 ☎394・3111

※場所はすべて同保健所

ぜん息教室
内容 ぜん息で療養中のかたやご家族、関係者を対象に講演会を実施します。ぜひご参加下さい。
第1回 10月9日(水)午前9時45分～午後0時15分
講師 鈴木五男氏(東邦大学医学部講師・小児科医師)
第2回 10月23日(水)午後1時30分～3時30分
講師 坂本悦子氏(複十字病院理学療法士)
申込み 電話で同保健所へ

小さく生まれたお子さんの会
内容 親子で遊んだり、お話をする会です
日時 10月8日(火)午前11時～午後1時
申込み 電話で同保健所へ

酒害相談
内容 お酒のことで困っている本人又はご家族を対象とした個別相談
日時 10月4日(金)午後1時30分～3時
申込み 電話で同保健所へ

精神保健相談
内容 不眠や対人関係などの悩みを持つかたやご家族に対し、専門医・保健師が相談
日時 10月9日(水)・17日(木)午後1時30分～3時
申込み 電話で同保健所へ

心を病むかたと生活しているかたの家族教室
日時 10月11日(金)午後1時30分～3時30分
参加方法 直接会場へ(初回のかたは、事前に同保健所へお問い合わせ下さい)

痴呆老人相談
内容 痴呆でお悩みのご家族に対し、専門医・保健師が相談
日時 10月16日(水)午後1時30分～3時
申込み 電話で同保健所へ

健康課から (☎393・5111)

郵送申込みは ☎189-8501本町1-2-3健康課へ

胃・大腸がんセット検診 後期12月分(車検診)

対象 35歳以上の市内在住のかた(胃を治療中、又は切除されたかたはご遠慮下さい。)

○市民センター別館=12月2日(月)・3日(火)・5日(木)・12日(木)・16日(月)・17日(火)

時間 いずれも午前9時～11時
定員 各日50名(先着順)
内容 問診・X線間接撮影・大腸がん検診(検便方式)

申込み 往復はがきに①検診名、②検診希望日を第3希望まで、③氏名・ふりがな・性別、④生年月日・年齢、⑤住所、⑥電話番号を明記し、10月14日(必着)までに郵送で健康課へ

成人(高齢者)健康栄養相談

○市民センター別館=10月24日(木)
○富士見憩いの家=10月29日(火)

時間 いずれも午前10時～正午・午後1時～3時
内容 保健師・栄養士による健康相談、血圧・みそ汁塩分測定等
持ち物 健康手帳と基本健康診査の結果(お持ちのかた)・よくかきませたまそ汁大さじ2～3杯(塩分測定希望者)
申込み 午前8時30分から電話で健康課へ(29日(火)は申込み不要、直接会場へ)

妊婦歯科健診

○市民センター別館=11月5日(火)午後1時30分～3時
定員 20名(先着順)
内容 歯科健診、歯科相談、保健・栄養相談
持ち物 歯ブラシ、タオル、コップ、母子手帳
申込み 10月4日(金)午前8時30分から電話で健康課へ

むし歯予防教室

対象 平成12年5月・11月、13年5月・11月生まれのお子さん
○市民センター別館=10月22日(火)午前10時～11時30分(受付は午前9時45分～10時)
定員 30名(先着順)
※教室受講終了のかたには、後日予約制で歯科健診、希望者には予防処置(フッ素塗布・と銀法)を行ないます。
持ち物 筆記用具、母子手帳
申込み 10月4日(金)午前8時30分から電話で健康課へ

[テレホンサービス]
広域的な休日診療や夜間診療(眼科・耳鼻科・歯科等)、その他については、東村山消防署テレホンサービス(☎391・0119)、東京消防庁テレホンサービス(☎042・521・2323)へ

休日・休日準夜応急診療所

～受診する時は健康保険証を忘れずに～

日曜日、祝日に急に体の具合が悪くなり、救急車を利用するまでもないが、早く医師の診察を受ける必要のあるかたは、次の医療機関をご利用下さい。

東京都指定救急病院			休日歯科応急診療所(10月分)			休日応急診療所			
スズキ多摩記念病院	栄町 3-7-13	396-0221	月日	診療所名	所在地	電話番号	診療所名	所在地	電話番号
緑風荘病院	萩山町 3-31-1	392-1101	10月6日	薄葉歯科医院	本町2-17-1	395-7464	久米川病院	萩山町 3-3-10	393-5511
久米川病院	萩山町 3-3-10	393-5511	10月13日	大北歯科医院	富士見町3-10-2	392-1180	西武中央病院	富士見町 1-1-43	393-1811
多摩老人医療センター	青葉町 1-7-1	396-3811	10月14日	岩下歯科医院	萩山町1-2-6	344-6462	新山手病院	諏訪町 3-6-1	391-1425
西武中央病院	富士見町 1-1-43	393-1811	10月20日	折笠歯科医院	多摩湖町2-5-36	391-6611			
			10月27日	笠井歯科医院	青葉町2-2-1	395-5019			

時間 午前9時～午後5時(正午～1時休診) 時間 午前9時～午後5時

休日準夜応急診療所
会場 市民センター別館内
時間 午後6時～9時45分
☎394-6900
(本町1-1-1)