

## おたふくかぜワクチンの予防接種費用の一部を助成

市では、おたふくかぜの流行の発生を防ぐとともに、おたふくかぜのウイルスが感染することで起こるムンプス難聴などの合併症を予防するため、費用の一部を助成します。

時 令和7年3月31日(月)まで

対 1歳以上2歳未満の方※過去におたふくかぜワクチンを2回以上接種したことがある方を除く

■接種(助成)回数 1回※予防効果を確実にするため2回接種が推奨されています

■自己負担額 3,500円※生活保護世帯の方は、減免制度があります

■電話で市内の契約医療機関(下表)へ

問 健康課健康係 (☎042-321-1240)



**5月の乳幼児・産婦健康診査**

対象の方には、案内状を郵送してまいりますので、届かない方は、ご連絡ください。

令和6年1月生まれの乳児と母親、令和4年10月生まれ、令和3年4月生まれ、令和3年4月生まれの子供も家庭センター母子保健係 (☎042-321-6296)



町名	医療機関名	電話番号
東町	さいとう医院	380-5510
	うちやまクリニック	382-1715
梶野町	東小金井クリニック	0422-56-8630
	久滋医院	383-2078
	東小金井くろだ内科医院	0422-53-5666
	東小金井駅前子どもクリニック	387-1030
緑町	ひがこ北口内科クリニック	401-2353
	かわべ内科クリニック	401-1860
	待山医院	384-5421
中町	山崎内科医院	381-1462
	宮本内科医院	381-2219
前原町	前原診療所	381-1702
	野村医院	381-0987

町名	医療機関名	電話番号
本町	小金井ファミリークリニック	382-3633
	武蔵小金井駅前子どもクリニック	387-5533
	丸茂医院	383-2232
	あらた子どもクリニック	380-0033
	久我治子クリニック	384-3461
	すず木小児科・アレルギー科	401-2410
	小金井メディカルクリニック	401-2938
	三枝耳鼻咽喉科・小児科医院	381-8221
	武蔵小金井クリニック	384-0080
桜町	むさこのもりクリニック小児科・内科	316-3085
	共立診療所	383-5111
	桜町病院	383-4111
貫井北町	貫井北町くろだ内科	386-7288
貫井南町	竹田内科クリニック	381-6627

※表中、電話番号は市外局番042を省略しています

## 男性HPVワクチン 予防接種に係る 費用を助成

対 市内に住所を有する小学校6年生～高校1年生相当の男性

■接種回数 3回

■実施医療機関 市ホームページ参照

■保険証等

■他 ▷ 自己負担無し ▷ 事前予約制の医療機関有り

問 健康課健康係 (☎042-321-1240)



市ホームページ



## たばこと健康

喫煙は死に至る病気の原因や、妊娠中の喫煙で胎児の発育に悪影響を及ぼすだけでなく、周囲の非喫煙者への健康にも悪影響であることが指摘されています。

問 健康課健康係 (☎042-321-1240)

### 健康への影響

喫煙が健康に及ぼす悪影響については、がん、心臓病、脳卒中、肺気腫、喘息、歯周病等、特定の重要な疾病の罹患率や死亡率等が高いと言われています。

また、妊娠中の女性が喫煙をすると、流産および早産の危険性が高まり、低出生体重児が生まれやすくなると指摘されています。



### 上手に禁煙するために

禁煙したいと思っている方に、禁煙をスムーズにするコツを紹介します。

#### 禁煙を始める日を決める

たとえば記念日や喫煙本数が少ない曜日などを決め、禁煙宣言書を作るのもお勧めです。

また、喫煙所や喫煙席には近づかない、食後は散歩をするなど食卓を離れ、食後の一服の誘惑を回避するなど、吸わない環境作りも大切です。

#### 吸いたい気持ちの対処法を考えておく

禁煙開始後2、3日は、3～5分間ほど、たばこを吸いたい気持ちが起きやすくなります。

そんな時は、水を飲む、ガムを噛む、深呼吸をする、歯を磨く、体を動かすなどの方法がおすすめです。

#### いつもと違う「ん？」という感覚を身につける

無意識にたばこを吸っていると、禁煙開始後もつつい吸いたくなります。

禁煙前にいつもと違う銘柄のたばこを吸

たり、たばこを持つ手を変えるなど、意識的にたばこを吸ってみるのもお勧めです。

#### ストレスへの対処法を持っておく

喫煙の有無に関わらず、ストレスへの対処法を持つことは大切です。

スポーツなど体を動かす、没頭できる趣味をもつ、温泉などリラクゼーションを図るなど、自分に合った対処法を持ちましょう。

#### お薬を選ぶ

つらいと思われがちな禁煙も、禁煙補助薬を用いることで、何も使わない場合に比べて楽に禁煙することが可能です。

市販のニコチンガムやニコチンパッチなどは薬局や薬店にて、医療用のニコチンパッチや内服薬は医療機関にて入手できます。



### 20歳未満の方は喫煙してはいけません

若いときからの喫煙は、20歳以上になって吸い始めた人よりも肺がんなどの死亡率が高くなり、吸わない人の約6倍の死亡率となっています。

また、20歳未満の方の喫煙の禁止に関する法律により喫煙は禁止されています。



### 市内の禁煙外来一覧

禁煙外来のある医療機関で禁煙治療を受けることで、比較的楽に、より確実に成功します。

禁煙外来を実施している市内の医療機関を紹介します。ニコチンの依存度が高かったり、自分の意志だけで禁煙することに自信がない場合は参考にしてください。

※医療機関に処方薬がない場合、対応できないことがあります



市ホームページ

### 受動喫煙防止対策に関する助成金などの支援情報

受動喫煙とは、他人の吸っているたばこの煙を吸ってしまうことです。



職場の受動喫煙防止対策に関する補助金(厚生労働省)



(事業者向け) 標識・説明用パンフレット(東京都保健医療局)