



# 保健ガイド

【問合せ・申込み】保健センター ☎ 552-0061

事業名	日時	場所	対象・定員
①健康相談 専門職による相談、健康機器による測定	3月3日(木)・17日(木)午前9時30分～11時	市役所1階ロビー	
②ヘルスチェック 血管年齢、脳年齢、骨密度、咬む力、体組成、足指力の測定、食事・運動等についての助言	3月30日(水) ①午前9時30分(受付) ②午前10時30分(受付)	保健センター	20歳以上の方・先着35人※前回受けた方は6か月以上経ってからお申し込みください。
③育児相談 身体計測、育児相談、母乳・栄養相談	3月4日(金)午後1時30分～2時30分 3月16日(水)午前9時30分～10時30分	子ども応援館 保健センター	4か月児からの乳幼児
④離乳食教室 離乳食の作り方、進め方(試食あり)	3月9日(水)午前10時～11時30分	保健センター	離乳食開始時期の乳児とお母さんなど・先着14組
⑤すくすく歯科健診(乳幼児歯科健康診査)	3月2日(水)・16日(水)午後1時～2時(受付) ※母子健康手帳・歯ブラシ・コップ・タオル持参	保健センター	3歳11か月になる月までのお子さん(フッ素塗布は3歳3か月になる月まで)

【申込み】①・③は不要。②は2月17日(水)から、④は2月16日(火)から、⑤は初診・日程変更の方のみ前日までに保健センターへ。

## 3月の予防接種(BCG)

期日	備考
18日(金)	標準的接種期間対象者：5か月～8か月未満(接種は1歳未満まで可能です。)

【受付時間】午後0時50分または午後1時15分(ご案内の通知で指定します。)

【場所】保健センター※接種の際は保護者同伴で、必要事項を記入した予診票と母子健康手帳を持参してください。

## 3月の休日診療

※保険証をご持参ください。

診療時間	内科・小児科(昼間)	内科・小児科(準夜)	歯科休日診療
6日(日)	午前9時～11時45分 午後1時～4時45分 福生市休日診療所 福生2125-3 ☎ 552-0099	午後5時～9時45分 羽村市平日夜間急患センター 羽村市緑ヶ丘5-1-2 ☎ 555-9999	午前9時～正午 午後1時～5時 吉成歯科医院 熊川1396 塩野ビル2F ☎ 553-5538
13日(日)	福生市休日診療所	福生市休日診療所	山口歯科クリニック 南田園2-5-39 田園ビル1F ☎ 553-8182
20日(木)	福生市休日診療所	福生市休日診療所	梅田歯科医院 福生1046 岸ビル102 ☎ 553-5161
21日(月)	福生市休日診療所	丸野医院 瑞穂町長岡1-14-9 ☎ 556-5280	吉野歯科医院 福生887-6 星野マンション1F ☎ 551-3050
27日(日)	福生市休日診療所	福生市休日診療所	東青梅休日歯科診療所 青梅市東青梅1-174-1(青梅市健康センター内) ☎ 0428-23-2191

## 3月の乳幼児健康診査

※母子健康手帳をお忘れなく。

健診名	健診日	対象児	受付場所・時間
3か月児	15日(火)	平成27年11月生まれ	保健センター 午後1時～1時45分
6か月児	満月齢後の6・7か月期	平成27年9月生まれ※受診日時点で生後6か月0日以降の乳児	個別健診。通知はしません。3か月児健診の際に交付した受診票を持参し、都内の指定医療機関で受診してください。
9か月児	満月齢後の9・10か月期	平成27年6月生まれ※受診日時点で生後9か月0日以降の乳児	
1歳6か月児	22日(火)	平成26年8月生まれ	保健センター 午後1時～1時45分
3歳児	1日(火)	平成25年2月生まれ	

○妊娠届出書の提出及び「母子健康手帳」の交付は保健センターです。  
○赤ちゃんが生まれたら、出生届と一緒に出生通知票を総合窓口課へ出しましょう。

## 薬剤師会だより

### かかりつけ薬局について

今回はかかりつけ薬局についてご説明します。「普段、身近にある薬局では病院やクリニックから発行された処方せんを持っていき薬だけをもらう」このようなイメージが薬局には少なからずあると思います。しかしながら、いま多くの薬局では地域の住民の方たちへ選ばれる薬局になるためのさまざまな取り組みを行っています。

厚生労働省からも昨秋に「かかりつけ機能」として、2025年までに全薬局へ求める内容を3つ示しました。

- ①服薬情報の一元的・継続的な把握とそれに基づく薬学的管理・指導
- ②24時間対応・在宅対応
- ③医療機関などとの連携強化

①②③を上から順に説明しますと、1つ目は、使用する薬を一つの薬局で把握してもらうことで、薬の重複や相互作用を防げます。また薬の使用記録(薬歴)を残しているため副作用の有無が確認でき、薬を安全に使用できます。

2つ目は、いざ困ったときに、休日・夜間でも電話等で相談ができることと、在宅療養中の方は自宅へ訪問し薬の管理をします。

3つ目は病院、クリニックなどへ必要な情報を提供することで適切な薬物治療をサポートします。

厚生労働省はこの3つの内容を実施している薬剤師を「かかりつけ薬剤師」とし、かかりつけ薬剤師がいる薬局を「かかりつけ薬局」と位置付けています。

かかりつけ薬局を選ぶうえでポイントとしては、

- ・行きやすい場所にあるか
- ・営業時間帯に行けるか
- ・気軽に話せる雰囲気があるか
- ・扱っている薬の種類は十分か

だと思います。

今後は、病院やクリニックを選んで受診するように、身近にある「かかりつけ薬局」を選んでみてはいかがでしょうか?

【文責】萩原薬剤師

### 健康コーナー

#### ▼花粉症の季節に備えましょう

花粉症は、花粉が原因で起こるアレルギー性の疾患です。主な症状は、くしゃみや鼻水、鼻づまり、目のかゆみです。スギ・ヒノキ花粉の飛散時期は、東京都では2月から5月上旬です。花粉の飛散量は飛び始めてから徐々に増え、スギ花粉は3月、ヒノキ花粉は4月に特に多くなってきました。また、一般的に次のような日は花粉が多く飛散します。

- ①最高気温が高めの日
- ②雨上がりの翌日で天気がよい日
- ③風が強く晴天で乾燥した日

特に、春一番のような気温が高く暖かな南風の吹く日は、花粉が多く飛散するので注意してください。つらい症状を軽減させるには、花粉をできるだけ避けることが重要です。

【外出するとき】外出する場合は、マスクやめがねを着用し、花粉が目や鼻などに付かないよう注意しましょう。帽子をかぶることも効果があります。帰宅した時は、洋服や髪の毛に付いた花粉をよく払い落とし、手洗い・洗顔をしましょう。

【掃除・洗濯・布団干し】なるべく室内に花粉を入れないように注意しましょう。掃除の際は、掃除機の使用に加え、ぬれ雑巾やモップで拭くことも効果的です。

花粉の飛散シーズン中、洗濯物はできるだけ屋内に干しましょう。布団は、布団乾燥機の使用が望ましいですが、屋外に出した場合は、掃除機をかけることで、ある程度花粉を除去することができます。※東京都発

行「花粉症一口メモ」より季節を問わず、手洗いうがいを忘れずに

【問合せ】保健センター ☎ 552-0061

東京都の医療券(気管支ぜん息)の更新手続きを忘れずに

東京都では、都内に1年(3歳未満は6か月)以上在住の18歳未満で、気管支ぜん息等に罹患しているなど、要件を満たす方に対して、医療券を発行し認定疾病に係る医療費(保険適用後の自己負担分)を助成しています。

医療費助成の有効期間満了後も引き続き助成を希望する方は、満了の1か月前を目安に必ず更新手続きをしてください。

※平成27年3月31日まで認定を受けた、生年月日が平成9年4月1日以

過去にハンセン病にかかったことがある方には、国から補償金(和解一時金)が支払われています。療養所に入所したことのない方、すでに亡くなられた方も対象となりますので、早めにご相談ください。

【相談窓口】公益財団法人沖縄県ゆゆうな協会 ☎ 098-832-9528

厚生労働省難病対策課 ☎ 03-5253-1111 (内線2369)

市役所は祝日の土曜日を除き、一部の部署で毎週土曜日開庁しています。(午前8時30分～午後5時15分※正午～午後1時は除く)毎週水曜日は一部の部署で午後8時まで開庁時間を延長しています。

※各事業の申込みは特に記載のあるものを除き、電話で申し込めます。また費用の記載のないものは無料です。