



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 1日：体組成 15日：骨密度	10月1日(木)・15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	10月8日(木) ①午後1時30分(受付) ②午後2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	①10月2日(金)午後1時30分～2時30分 ②10月21日(木)午前9時30分～10時30分	子ども応援館	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)	10月14日(水)午前10時～11時30分		離乳食開始時期の乳児とお母さんなど・先着14組
⑤パパマクラス(10・11月コース) お産の話、栄養の話、お風呂の入れ方、マタニティエクササイズ等	10月17日(土)・29日(木)、11月7日(土)・19日(木)・26日(木)午後1時30分～3時30分	保健センター	これからパパ・ママになる方、祖父母等・先着20組
⑥すくすく歯科健診(乳幼児歯科健康診査)	10月7日(水)・21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		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)
⑦すくすくベビークラス(ねんねの頃)	10月15日(木)午前10時～11時30分		2～5か月ごろの乳幼児と保護者・先着20組

【申込み】①・③は不要。②・④・⑤・⑦は9月17日(木)から、⑥は初診・日程変更の方のみ前日までに保健センターへ。

10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
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	羽村市平日夜間急患センター 羽村市緑ヶ丘5-1-2 ☎ 555・9999	東青梅休日歯科診療所 青梅市東青梅1-174-1 ☎ 0428・23・2191
4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
11日(日)	福生市休日診療所	みずほクリニック 瑞穂町長岡長谷部31-1 ☎ 568・0300	東青梅休日歯科診療所
12日(祝)	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
18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
25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

10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	20日(火)	平成27年6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4月生まれ ※受診日時時点で生後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1月生まれ ※受診日時時点で生後9か月0日以降の乳児	
1歳6か月児	27日(火)	平成26年3月生まれ	保健センター 午後1時～1時45分
3歳児	6日(火)	平成24年9月生まれ	

10月の予防接種(BCG)

期日	備考
16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。

○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。

各種検(健)診のお知らせ

①骨密度測定健診(11月)

対象年齢にご注意ください。
【期間】11月1日(日)～30日(月)
【場所】市内指定医療機関
【対象】市内在住で40・45・50・55・60・65・70歳の女性(年齢は平成27年4月1日現在)



【定員】約100人(抽選)
【健診方法】医療機関での個別健診。X線による第2中手骨密度測定。

②子宮頸がん検診(11月)

2年に一度、受診しましょう。
【期間】11月1日(日)～30日(月)
【場所】市内指定医療機関
【対象】市内在住の20歳以上(年齢は平成27年4月1日現在)の女性で、平成26年度に子宮頸がん検診を受

診していない方
◆次のような方はご注意ください
子宮の手術を受けたことがある方は事前に主治医にご相談ください。全摘出の手術を受けられた方は受診できません。妊娠中の方は、受診できない場合があります。
※必要に応じて、子宮体部まで検査が進むことがあります。
【定員】約200人(抽選)
【検診方法】医療機関による個別検診。細胞採取と細胞検査。

③乳がん検診(11月)

2年に一度、受診しましょう。
【期間】11月1日(日)～30日(月)
【場所】市内指定医療機関
【対象】市内在住の40歳以上(年齢は平成27年4月1日現在)の女性で、平成26年度に乳がん検診を受診し

ていない方
◆次のような方は申込前に保健センターまでご連絡ください
ペースメーカーやICDポート等の医療器具を装着している方/豊胸手術を受けた方/肋骨骨折や肋骨にひびが入っている方/授乳中の方/妊娠している方、またはその可能性がある方
【定員】約100人(抽選)
【検診方法】医療機関による個別検診。マンモグラフィ(乳房X線撮影)と視触診。
【費用】1,600円
※生活保護受給中の方は、生活保護法適用証明書を指定医療機関に提出していただくと全額無料で受診できます。
①～③共通

【申込み】往復はがきで10月13日(火)(当日消印有効)または市ホームページから電子申請(10月13日(火)午後11時59分まで)でお申し込みください。
※検査の結果、精密検査や治療が必要な場合は自己負担となります。
▼往復はがきの書き方
【往信・表】〒197-0011 福生市福生2125番地3 福生市保健センター
【往信・裏】①住所②氏名③生年月日④年齢⑤電話番号⑥〇〇検診(健診)希望
【返信・表】ご自分の住所・氏名
【返信・裏】無記入
※往復はがき1枚につき1人の申込みです。
【問合せ】保健センター ☎ 552・0061

医師会だより

「骨の元気と健康寿命(骨粗鬆症について)」

平均寿命は延びていますが、健康寿命は延びず約10歳の差があります。男女ともに70歳後半で日常の活動範囲が狭くなり、身長が縮んで頭の上の物に手が届かなくなったり、腰の痛みで寝たり起きたりに工夫が必要となり、歩くのに時間がかかったりと、骨と筋肉の元気が衰えて苦勞が生じています。つまづいたりよろけたりして転んでしまうと、骨を折ってしまうこともあります。転倒しない

ように筋肉を維持するための運動と、骨の力が衰えないように食事に気を配りましょう。
骨に栄養を、となればカルシウムが絶対に必要ですが、カルシウムを効率よく吸収するにはビタミン、たんぱく質などさまざまな栄養素が必要で、1日3食バランスの取れた食事と乳製品の摂取が良いでしょう。牛乳1杯(200cc)にカルシウムが約200mg、ヨーグルト1個に約100mg含まれていますので毎日の食事に取り入れましょう。また小魚もカルシウムが豊富ですが、塩分も多いので摂りすぎに注意が必要です。インスタント

食品、スナック菓子、練り製品はカルシウムの吸収を悪くするリンが多いので摂りすぎに注意しましょう。
骨が弱くなる骨粗鬆症は、医学的には動脈硬化や糖尿病と同様に代謝性疾患で食事が要であり、動脈硬化や糖尿病が不安定だと骨粗鬆症になりやすく進行を早めますので、糖尿病等で治療中の場合はより骨に気をつけ、市の骨密度測定健診、市の健康相談を受けましょう。
骨密度測定健診は5年おきですが、次回11月分は上記に申込方法が、健康相談は次回10月15日

(木)に市役所で骨密度の測定と栄養士・保健師の相談が(上記保健ガイド内に記載)、福生地域体育館では次回12月8日(火)に予定されています。
カルシウムとマグネシウムを多く含む水:ミネラルウォーター(硬水と言われ海外の商品の多くは硬水)を適度に取りすることは良いことですが、お薬を飲む時には必ずただの水で飲むようにしましょう。骨粗鬆症の薬の中にはミネラルウォーターで飲むと吸収が悪くなるものがあるので必ず水で飲みましょう。
【文責】西村曜医師

※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。

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。