



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	6月4日(木)・18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	6月9日(火) 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	6月5日(金)午後1時30分～2時30分 6月17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)	6月10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パパママクラス(6・7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	6月20日(土)・25日(木)、7月11日(土)・16日(木)・30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)	6月3日(水)・17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)

【申込み】①・③は不要。②・④・⑤は5月18日(月)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。

6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		午後5時～9時45分	午前9時～正午 午後1時～5時
7日(日)	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	荒木歯科医院 牛浜130 ☎551・3243
14日(日)	福生市休日診療所	福生市休日診療所	新井歯科医院 福生875-9メゾン福生1F ☎530・1488
21日(日)	福生市休日診療所	福生市休日診療所	北田園歯科 北田園1-6-3 ☎552・1700
28日(日)	福生市休日診療所	福生市休日診療所	せきぐち歯科 熊川449 ☎551・5456

6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	16日(火)	平成27年2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26年12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26年9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	23日(火)	平成25年11月生まれ	保健センター 午後1時～1時45分
3歳児	2日(火)	平成24年5月生まれ	

6月の予防接種(BCG)

期日	備考
17日(水)	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。

医師会だより

「地域包括ケアについて」

少子高齢社会となり、病気や障害を抱えて、ご自宅で療養する高齢者の方々が増え続けています。療養生活の継続には、そこに医療・リハビリ・介護・生活支援等を届ける仕組みが必要です。すでに介護保険制度により、訪問看護・リハビリ・介護等の居宅サービスが普及はしていますが、昨年6月、国は「地域包括ケア」として、医療と介護のさらにきめ細かい総合的な提供を、区市町村に促す法律を施行しました。まだまだ足らざる課題がそこにあるからです。

たとえば脳梗塞を発症すると、急性期の治療、回復期のリハビリを経ても、多くの場合、記憶・意欲・移動・食事・排泄・整容等生活する力に支障を抱えて、ご自宅へ復帰することになります。この生活機能障害は、がん・認知症をはじめさまざまな高齢者の慢性疾患の療養過程でも生じる状態です。住み慣れた場所とはいえ、一人暮らしや高齢者だけの世帯では、瞬く間に生活の困難が生じます。そこに「地域包括ケ

ア」達成の意義と課題をみることができます。なによりも、病気や障害や老いを抱えてもなお、互いの尊厳や生活の質を尊重し追求しあえる地域社会が必要です。自助努力、共助・公助による医療・介護・福祉制度とともに、互助による見守りや支援への、地域住民の皆様の積極的な参加が不可欠です。

療養者ご自身やご家族が、さまざまな事情により療養の場を選択するとき、ご自宅だけでなく、高齢者住宅・有料老人ホーム等多様な場も必要ですが、絶対数や負担の課題があります。どこであれ、地域で医療・介護・福祉を担う多職種の確保が必要です。しかし、少子化の中、将来の明るい見通しはありません。ならば今、地域で活躍してくれている多職種の皆さんに、多様な病状や状態に対応できる幅広い機能を身につけていただけるよう、医師会としても力を注ぎたいと思います。広大な山間地、河川、市街地を擁する西多摩に「人を支える力」が備わるよう、住民・行政・多分野多業種の皆様とともに力を尽くしたいと思います。

【文責】玉木医師

健康コーナー

5月31日は、世界禁煙デーです。
分煙と禁煙のまちを目指しましょう!
(とにかく分煙、できれば禁煙)

平成24年度の調査では日本人の喫煙率は20.7%でした。そして健康ふっさ21の調査では平成18年度の喫煙率は28%で、23年度には21%と減少傾向となっていますが、喫煙者のうち“やめたいと思っている”と答えた方は平成18年度が40%でしたが、平成23年度には35%と大きく減少傾向となっていました。

たばこの煙にはニコチンや一酸化炭素、ター

ルなど200種類以上の有害物質や、約60種類もの発がん物質が含まれています。肌荒れがすすみ、シワが増えたり、口臭の原因や、歯周病にもかかりやすくなります。

また喫煙者が直接吸い込む主流煙よりも、たばこの先端から立ちのぼる副流煙の方に有害物質が多く含まれていて、一酸化炭素(酸素不足をひきおこす)は4.7倍、タール(発がん物質)は3.4倍、ニコチン(喫煙をやめにくくする)は2.8倍となっています。世界禁煙デーをきっかけに、禁煙を始めてみませんか?

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

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。

胃・肺がん検診(7月)

原則としてセットでお申し込みください。
【日時】7月27日(月)午前9時～正午

【場所】保健センター
【対象】市内在住で35歳以上の方(平成27年4月1日現在)

【定員】80人(定員を超えた場合は抽選)※市で実施している胃・肺がん検診を受診したことがない方が優先となります。

【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。

【検診方法】

検診車による集団検診。バリウム投与・胃間接撮影。胸部X線直接撮影。喀痰検査(必要な方のみ)

【申込み】往復はがき(5月29日(金)当日消印有効)または、市ホームページから電子申請で申し込みすることもできます(5月29日(金)午後11時59分まで)。

●次の方は受診できません。一年以内に胃・肺を手術した方

現在、胃・肺または十二指腸を治療中または経過観察中の方

胃・肺の検査を受診後、一年を経過しない方

妊娠中の方

◆次の方はお申込みをされる前に保健センターへご連絡ください。

一年以内に手術(胃・肺に限らず)をした方は当日の問診結果によっては検診が受診できない場合があります。

【往復はがきの書き方】

【問合せ】保健センター ☎ 552・0061

【返信・裏】無記入

※往復はがき1枚につき1人の申込みです。往復はがきの記載内容に不備があると受診できませんのでご了承ください。

【返信・裏】ご自分の住所・氏名を記入してください。

【返信・裏】①住所②氏名③生年月日④年齢⑤電話番号⑥胃・肺がん検診希望

指腸を治療中または経過観察中の方

胃・肺の検査を受診後、一年を経過しない方

妊娠中の方

◆次の方はお申込みをされる前に保健センターへご連絡ください。

一年以内に手術(胃・肺に限らず)をした方は当日の問診結果によっては検診が受診できない場合があります。

【往復はがきの書き方】

【問合せ】保健センター ☎ 552・0061

【返信・裏】無記入

※往復はがき1枚につき1人の申込みです。往復はがきの記載内容に不備があると受診できませんのでご了承ください。

【返信・裏】ご自分の住所・氏名を記入してください。

【返信・裏】①住所②氏名③生年月日④年齢⑤電話番号⑥胃・肺がん検診希望

福生市福生2125番地3 福生市保健センター

【返信・裏】①住所②氏名③生年月日④年齢⑤電話番号⑥胃・肺がん検診希望

【返信・裏】ご自分の住所・氏名を記入してください。

【返信・裏】①住所②氏名③生年月日④年齢⑤電話番号⑥胃・肺がん検診希望