

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。

保健ガイド

【問合せ・申込み】
保健センター ☎552・0061

◆健康相談

①【日時】7月3日(木)・17日(木)午前9時30分～11時
 【場所】市役所1階ロビー
 【相談員】保健師・栄養士
 ②【日時】7月10日(木)午後1時30分～3時30分
 【場所】福生地域体育館
 【相談員】保健師・栄養士

◆めざせ!

体内革命プロジェクト

運動習慣を身につけ、生活習慣を見直していくことで健康な体を作りましょう!
 【日程・内容】
 ①【回目】7月28日(月)
 ・基礎代謝・体内年齢を測定(現在の体の状態を知っていただきます。)
 ②【回目】7月31日(木)
 ・栄養の講義

◆ヘルスチェック

生活習慣病のリスクがどれくらいなのかを簡易測定し、測定結果に基づき食事、運動、生活についての助言相談を保健師・栄養士が行います。
 【日時】7月30日(水)午前9時30分～11時
 【場所】保健センター

◆がん検診推進事業

大腸がん検診について
 40・45・50・55・60歳(平成26年4月1日現在)の方を対象に、大腸がん検診のご案内を5月下旬に発送しました。同封のクーポン券をご利用のうえ、受診をお願いします。詳細は、同封の受診案内及び検診手帳でご確認ください。
 ※国民健康保険に加入している、特定健康診査の受診

◆「がん検診推進事業」

大腸がん検診について
 40・45・50・55・60歳(平成26年4月1日現在)の方を対象に、大腸がん検診のご案内を5月下旬に発送しました。同封のクーポン券をご利用のうえ、受診をお願いします。詳細は、同封の受診案内及び検診手帳でご確認ください。
 ※国民健康保険に加入している、特定健康診査の受診

◆「がん検診推進事業」

大腸がん検診について
 40・45・50・55・60歳(平成26年4月1日現在)の方を対象に、大腸がん検診のご案内を5月下旬に発送しました。同封のクーポン券をご利用のうえ、受診をお願いします。詳細は、同封の受診案内及び検診手帳でご確認ください。
 ※国民健康保険に加入している、特定健康診査の受診

◆「がん検診推進事業」

大腸がん検診について
 40・45・50・55・60歳(平成26年4月1日現在)の方を対象に、大腸がん検診のご案内を5月下旬に発送しました。同封のクーポン券をご利用のうえ、受診をお願いします。詳細は、同封の受診案内及び検診手帳でご確認ください。
 ※国民健康保険に加入している、特定健康診査の受診

◆育児相談

①【日時】7月4日(金)午後1時30分～2時30分
 【場所】子ども応援館
 ②【日時】7月16日(水)午前9時30分～10時30分
 【場所】保健センター
 ①・②【共通】
 【対象】4か月児からの乳幼児
 【内容】身体計測、育児相談
 【相談員】保健師・助産師・栄養士

◆離乳食教室

【日時】7月9日(水)午前10時～11時30分
 【場所】保健センター
 【対象】離乳食開始時期の乳児とお母さんなど
 【定員】先着14組
 【内容】離乳食の作り方、

◆離乳食教室

【日時】7月9日(水)午前10時～11時30分
 【場所】保健センター
 【対象】離乳食開始時期の乳児とお母さんなど
 【定員】先着14組
 【内容】離乳食の作り方、

◆「健康コーナー」

熱中症に気をつけて!
 熱中症は、高温多湿な環境に身体が適応できないことで、健康に悪影響を及ぼすことがあるため、生活の中で注意が必要です。
 〔熱中症を防ぐには〕
 ・室内の気温や湿度をこまめにチェックしましょう。
 ・出掛けるときは、帽子をかぶったり、日傘をさすなどして、直射日光から身を守り、こまめに水分補給をしましょう。
 ・健康な身体をつくるには、
 ・適度な運動とバランスの良い食事、規則正しい生活を心がけましょう。これからの暑い季節を健康に楽しく過ごしましょう。
 【問合せ】保健センター ☎552・0061

◆「健康コーナー」

熱中症に気をつけて!
 熱中症は、高温多湿な環境に身体が適応できないことで、健康に悪影響を及ぼすことがあるため、生活の中で注意が必要です。
 〔熱中症を防ぐには〕
 ・室内の気温や湿度をこまめにチェックしましょう。
 ・出掛けるときは、帽子をかぶったり、日傘をさすなどして、直射日光から身を守り、こまめに水分補給をしましょう。
 ・健康な身体をつくるには、
 ・適度な運動とバランスの良い食事、規則正しい生活を心がけましょう。これからの暑い季節を健康に楽しく過ごしましょう。
 【問合せ】保健センター ☎552・0061

◆「健康コーナー」

熱中症に気をつけて!
 熱中症は、高温多湿な環境に身体が適応できないことで、健康に悪影響を及ぼすことがあるため、生活の中で注意が必要です。
 〔熱中症を防ぐには〕
 ・室内の気温や湿度をこまめにチェックしましょう。
 ・出掛けるときは、帽子をかぶったり、日傘をさすなどして、直射日光から身を守り、こまめに水分補給をしましょう。
 ・健康な身体をつくるには、
 ・適度な運動とバランスの良い食事、規則正しい生活を心がけましょう。これからの暑い季節を健康に楽しく過ごしましょう。
 【問合せ】保健センター ☎552・0061

7月の休日診療

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 福生市福生 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	今里歯科医院 本町78 ☎551・0440
6日(日)	福生市休日診療所	福生市休日診療所	松永歯科医院 福生963 ☎552・7122
13日(日)	福生市休日診療所	福生市休日診療所	みいだDentalClinic 本町69-5 ☎551・0479
20日(日)	福生市休日診療所	福生市休日診療所	吉成歯科医院 熊川1396 塩野ビル2F ☎553・5538
21日(祝)	福生市休日診療所	新井クリニック 瑞穂町長岡1-51-2 ☎557・0018	吉野歯科医院 福生887-6 星野マンション103号室 ☎551・3050
27日(日)	福生市休日診療所	福生市休日診療所	

※医療機関が変更になる場合もあります。受診の際は保険証をご持参ください。

7月の乳幼児健康診査

健診名	健診日	対象児	受付場所・時間
3か月児	15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
6か月児	満月齢後の6・7か月期	平成26年1月生まれ ※受診日時時点で生後6か月0日以降の乳児	個別健診です。通知はしません。3か月児健診の際、受診票を交付しますので、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25年10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	22日(火)	平成24年12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23年6月生まれ	
備考	◆各健診とも母子健康手帳をお忘れなく。 ◆6・9か月児健診は受診票も必要です。		

7月の予防接種(BCG)

期日	種別	備考
8日(火)	BCG	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へ出しましょう。

医師会だより 「動脈瘤について」

最近、超音波や断層写真の機械の進歩や普及により動脈瘤(動脈の壁が薄くなり瘤のようになること)が発見されることが増えてきています。普通のレントゲン写真では発見しにくく見逃されることが多い病気です。動脈瘤の分類として真正動脈瘤、解離性動脈瘤、仮性動脈瘤などがあります。
 普段は症状がまったくなく検査で偶然発見され、最近では頓死の原因の一つになっています。動脈瘤は動脈のどこにでも発生します。小さいものでは問題ありませんが、大きくなり5～6cmを超えると破裂の危険性が出てきます。原因は、はっきりとわかっていませんが、動脈硬化があり、加えて高血圧のある方が圧倒的に多くなっています。その他、炎症性や感染症が原因のものもあります。普通の検査では発見できないためかなり大きくなっていても気づかれずに放置されることもよくあります。もし、発見された場合、徐々に大きくなるため大きさや形にもよりますが、半年から一年おきに断層撮影や超音波検査等にて経過観察を行います。
 予防としては高血圧をきちんとコントロールすることが大切です。また、メタボリックシンドロームや糖尿病も動脈硬化を促進させるためきちんとしたコントロールが必要です。飲酒、タバコ、ストレスなども動脈瘤を悪化させるためなるべく控えるようにします。動脈瘤は特に胸部、腹部にできた場合、一旦破裂すると止血が難しく全身の循環血液量が瞬時に減少するため手遅れになることが多く、これら原因の予防が第一になります。
 治療としては人工血管に置き換える方法や血管内部を補強するステントを入れる方法などがあります。
 【文責】桂川医師
 【問合せ】保健センター ☎552・0061

【特定健診・特定保健指導利用の手引きの訂正について】対象の方に送付した、特定健診パンフレットの医療機関一覧の、ささもと整形外科形成外科クリニックの住所が熊川657となっていますが、正しくは福生657の誤りでした。お詫びして訂正します。【問合せ】保健センター ☎552・0061

発行:福生市/編集:企画財政部秘書広報課 / 〒197-8501 福生市本町5-5 ☎042-551-1511 (市役所代表) / 毎月1日・15日発行