

保健ガイド

【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。

◆健康相談

- ①【日時】5月1日(木)・15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】5月16日(金)午前10時～正午
- 【場所】福生地域体育館
- 【相談員】保健師・栄養士

【内容】血管年齢、脳年齢、骨密度、咬む力、体組成(体年齢、筋肉量、体脂肪)、足指力(下肢筋力低下によるリスク)

【申込み】4月17日(木)から保健センターへ。

◆めざせ!
体内革命プロジェクト

◆ヘルスチェック

生活習慣病のリスクを簡易測定してみませんか!
測定結果に基づき食事、運動、生活等の助言相談を保健師・栄養士が行います。

【日時】5月29日(木)午後1時30分～3時

【場所】保健センター

【対象】20歳以上の方

【定員】先着35人(平成26年3月・4月に受けなかった方)

運動習慣がない方、何をやってもなかなか続かないという方に参加していただきたいプロジェクトです。運動習慣を身につけて、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【日時】5月30日(金)

◆基礎代謝・体内年齢を測定(まず現在の体の状態を知っていただきます。)

②【日時】7月31日(木)

5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	大浦歯科医院 福生 867 ☎553-0667
3日(祝)	福生市休日診療所	福生市休日診療所	佐久間歯科医院 東町2-8 福生東口SYビル2階 ☎553-2525
4日(祝)	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
5日(祝)	福生市休日診療所	羽村市平日夜間急患センター	北田園歯科 北田園 1-6-3 ☎552-1700
6日(火)	福生市休日診療所	高水医院 瑞穂町箱根ヶ崎 282 ☎557-0028	エビナ歯科 福生 1059 ☎551-8241
11日(日)	福生市休日診療所	福生市休日診療所	江藤歯科医院 熊川 621 ☎552-9750
18日(日)	福生市休日診療所	福生市休日診療所	河野歯科医院 南田園 3-2-38 ☎553-2829
25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。

5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	20日(火)	平成26年1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25年11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8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	27日(火)	平成24年10月生まれ	保健センター 午後1時～1時45分
3歳児	13日(火)	平成23年4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。		

5月の予防接種(BCG)

期日	種別	備考
14日(水)	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課へ出しましょう。

歯科医師会だより「お口の中にできるがんの検診」

千年を超す比叡山の歴史で2度の千日回峰行をやり遂げた人は3人しかいません。その千日回峰行を2度満行し、NHK特集『行～比叡山・千日回峰』でも放送された天台宗の僧侶で故酒井雄哉さんは、歯肉がんがで昨秋亡くなられました。また昨年末には甘利経済再生担当大臣が舌がんの治療でTPP会議を欠席した報道がありました。

舌がんも歯肉がんもお口の中にできるがんで、いわゆる口腔がんのひとつです。近年口腔がんは、毎年、日本人男性が1万人強発症し4,600人前後亡くなり、日本人女性は4,000人前後発症し1,800人前後が亡くなっています。死亡率は約45%と胃がんとはほぼ同水準の悪性度の高いがんです。食道がんなどと同様、男女差が極端であるため、喫煙、アルコールが最大のリスク因子とされています。

福生市ではいち早く行政検診の一つとして口腔がん検診が導入され、今年で6回目を迎えます。また、福生市歯科医師会では、口腔がんを予防するための注意点や早期発見のためのチェック項目が記載された簡単

なリーフレットを作成し、口腔がん検診や口腔がん相談(ふっさ健康まつりで実施)で訪れる市民の方に配布しています。これまでは口腔がんを担当されていた専門医は東海大学医学部付属八王子病院でしたが、今年から明海大学歯学部口腔外科の教授や専門医の先生方に担当が変わり、検診体制も一部変更し新たにスタートします。多くの市民の皆さんにお口の中にもがんができる事実を知っていただき、発がんしてから手術を受けるのではなく、口腔がんになる前の前がん病変を発見し、早期治療(通院処置)で対応できるように、またさらには口腔がんの予防ができるように、デンタルIQ(口の中の健康や歯の病気に関する認識度)の向上を目指した活動を展開していきたいと考えています。

福生市の検診は無料です。せっかくの機会ですから、これまで受診経験のない方はぜひ一度、口腔がんのチェックをお勧めします。検診の詳しい応募要領は右の記事をご覧ください。

【文責】内倉歯科医師
【問合せ】保健センター ☎552-0061

がん検診のお知らせ

- ①胃・肺がん検診(6月) ※原則としてセットでお申し込みください。
- 【日時】6月26日(木)午前9時～正午
- 【場所】保健センター
- 【対象】市内在住の35歳以上の方(年齢は平成26年4月1日現在)
- 【定員】80人(定員を超えた場合は抽選) ※市で実施する胃・肺がん検診を受診したことがない方が優先
- 【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】往復はがきで4月25日(金)までにお申し込みください。※当日消印有効
- 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1年を経過しない方
- ▼妊娠中の方
- 次の方は申込み前に保健センターへ連絡してください
- ▼1年以内に手術(胃・肺に限らず)をした方 ※当日の間診結果によっては受診できない場合があります。

- 〈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⑥6月胃・肺がん検診希望
- 【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。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。
- ②口腔がん検診
- 【日時】6月14日(土)午前9時～午後1時
- 【場所】保健センター
- 【対象】市内在住の40歳以上の方(年齢は平成26年4月1日現在)
- 【定員】先着120人
- 【検診方法】視診、触診、組織染色法による検診
- 【申込み】4月17日(木)午前8時30分から電話で保健センターへ。
- 〈①②共通〉検診の結果、精密検査や治療が必要となった場合の費用は自己負担となります。また、受診結果によっては保健センターから連絡がいく場合があります。
- 【問合せ】保健センター ☎552-0061

※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。

発行 福生市／編集 企画財政部秘書広報課 / 〒197-0011 福生市本町5 / ☎042-551-1511 (市役所代表) / 毎月1日・15日発行