

保健ガイド

【問合せ】保健センター ☎552-0061

市役所は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】7月4日(木)・18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8日(月)午前10時～正午

【場所】福生地域体育館

【相談員】保健師・栄養士

◆ヘルスチェック

【日時】7月31日(水)午前9時30分～11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25年5月・6月に受けなかった方)

【内容】血管年齢、脳年齢、骨密度、咬合力(咀嚼力)、体組成(体内年齢、筋肉量、体脂肪)、足指力(下肢筋力低下によるリスク)

【申込み】6月17日(月)から電話で保健センターへ。

◆めざせ！体内革命プロジェクト

【日程・内容】

①回目 7月22日(月)

基礎代謝・体内年齢を測定

②回目 7月30日(火)

基礎代謝・体内年齢を測定

③回目 11月12日(火) 基礎代謝・体内年齢を測定

【場所】保健センター

【対象】20歳以上で運動習慣のない方

【定員】先着5人※予約時に時間をお知らせします。

【申込み】6月17日(月)から電話で保健センターへ。

◆育児相談

①【日時】7月5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17日(水)午前9時30分～10時30分

【場所】保健センター

【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10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、進め方(試食あり)

【講師】保健師・栄養士

【申込み】6月17日(月)から電話で保健センターへ。

◆乳幼児歯科健康診査

【日時】7月3日(水)・17日(水)午後1時～2時(受付)

【場所】保健センター

【対象】2か月～5か月ぐらいの赤ちゃんとその保護者

【定員】先着親子20組

【申込み】6月17日(月)から電話で保健センターへ。

7月の休日診療

Table with 3 columns: 診療時間, 内科・小児科(昼間), 内科・小児科(準夜), 歯科休日診療. Rows list dates from 7/7 to 7/28 and corresponding clinic details.

※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

Table with 4 columns: 健診名, 健診日, 対象児, 受付場所・時間. Rows list health checkups for 3, 6, 9 months, 1 year, and 3 years.

7月の予防接種(BCG)

Table with 3 columns: 期日, 種別, 備考. Row for BCG on 7/10 with details on timing and location.

○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

貧血(鉄分の少ない血液)

貧血は、血液中で酸素を運ぶ、赤血球の量が少なくなる事です。一般的に多くみられるこの状態は、まだ病気ではなく、身体からの危険信号です。

場合によっては、骨髄で造られる赤血球の数が少ない場合もありますし、血液や脾臓で赤血球が壊される数が多い場合もあります。

非常にまれですが、鉄欠乏性貧血の原因の一つに、食物から鉄分が十分に得られていない場合もあります。

1) 典型的な複合ビタミン剤に含まれている鉄の量は、貧血を治療するためには少なすぎます。

2) 複合ビタミン剤などの補強剤を使い始めると、他の疾患の発見が遅れます。

3) 薬局で購入できる鉄分補強剤には、複合ビタミン剤の7倍近い鉄が含まれているものもあります。

【文責】青山医師

【問合せ】保健センター ☎552-0061

各種検診(健診)のお知らせ

①8月度骨密度測定健診

【対象】市内在住で40・45・50・55・60・65・70歳の女性(平成25年4月1日現在)

②8月度子宮がん検診

【対象】市内在住の20歳(平成25年4月1日現在)以上の女性で平成24年度に子宮がん検診を受診していない方

③8月度乳がん検診

【対象】市内在住の40歳(平成25年4月1日現在)以上の女性で平成24年度に乳がん検診を受診していない方

④胃・肺がん検診(8月)

【対象】市内在住の35歳以上の方(平成25年4月1日現在)

◆次のような方は受診できません。

- ・1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
・その他病気を治療中の方

◆次のような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・肺以外)をした方
※当日の問診結果によっては受診できない場合があります。

【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。たんの検査(必要な方のみ)

①～④共通 【申込み】往復はがきで(1枚につき1人1つの検診)6月28日(金)(当日消印有効)までに保健センターへ。

【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・氏名を記入

〈返信・裏〉無記入

※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。

【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。