

年末～平成24年1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	午後5時～9時45分	午前9時～正午 午後1時～5時
12月29日(木)	津田クリニック 福生二宮2461 ☎513・3656	羽村市平日夜間急患センター羽村市緑ヶ丘5-1-2(羽村市役所裏) ☎555・9999	田辺歯科医院 本町90 ☎551・2712
30日(金)	ひかりクリニック 志茂35-1 ☎530・0221	羽村市平日夜間急患センター	平出歯科医院 福生248-1 ☎551・4738
31日(土)	大聖病院 福生871 ☎551・1311	羽村市平日夜間急患センター	佐久間歯科福生分院 東町2-6福生東口SYビル2F ☎553・2525
平成24年1月1日(祝)	山口外科医院 志茂233 ☎553・1177	山口外科医院	東青梅休日歯科診療所 青梅市東青梅1-174-1(青梅市健康センター内)☎0428・23・2191
2日(月)	渡辺医院 熊川452 ☎553・0815	渡辺医院	東青梅休日歯科診療所
3日(火)	大聖病院	大聖病院	東青梅休日歯科診療所
8日(日)	福生市休日診療所 福生市福生2125-3 ☎552・0099	福生市休日診療所	みさわ歯科クリニック 熊川235プレステージ東和1F ☎551・4744
9日(祝)	福生市休日診療所	丸野医院 瑞穂町長岡1-14-9 ☎556・5280	エビナ歯科 福生1059 ☎551・8241
15日(日)	福生市休日診療所	福生市休日診療所	浜崎歯科医院 福生1078-11第2栄和ビル ☎530・2729
22日(日)	福生市休日診療所	福生市休日診療所	片岡歯科医院 本町44 ☎551・0353
29日(日)	福生市休日診療所	羽村市平日夜間急患センター	ふみ歯科診療所 福生798-2第7森田ビル1F ☎551・7288

※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。

平成24年1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	17日(火)	平成23年9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23年7月生まれ	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23年4月生まれ	
1歳6か月児	24日(火)	平成22年6月生まれ	保健センター
3歳児	10日(火)	平成20年12月生まれ	午後1時～1時45分
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。		

平成24年1月の予防接種(BCG)

期日	種別	対象	備考
13日(金)	BCG	平成23年9月15日～10月14日生まれ	3か月～6か月未満

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へ!
- 赤ちゃんが生まれたら出生届と一緒に出生通知票を市役所総合窓口課へ!

医師会だより  
生活習慣と高血圧

自分の血圧がどのくらいなのか、測定したことがありますか?最近では、いろいろな所に血圧計が置いてあります。測ってみましょう。意外と高い人がいます。上の血圧が140mmHg、あるいは、下の血圧が90mmHg以上なら要注意です。

生活習慣で血圧を上昇させる要因はいろいろあります。まず一番気がつくのは食事の食塩量です。市販されている食品の多くがNa表示ですから、食塩に換算するにはNa量(g)×2.5=食塩量(g)を使います。食塩は胃にも良くないので減量が必要です。

体重増加、すなわち肥満も血圧を上上げる原因です。中でも、脂肪は炭水化物やタンパク質よりカロリーが高く肥満の原因にもなります。魚油は血圧を下げて心筋梗塞を防ぐ作用が知られていますが、陸上の獣油は血

中コレステロールを上げて動脈硬化の要因となり高血圧を引き起こします。また、ほとんどの脂肪は人間が自分で作り出せます。積極的に脂肪を摂取する必要は少ないです。アルコールは自動車も動かすことができる、いわば油です。脂肪同様にカロリーも高いです。日本酒1合で、約おにぎり2個分のカロリーがあります。アルコールは一時的に血圧を下げますが、その後血圧は上昇します。節酒は降圧効果があります。

睡眠不足も血圧が上がる要因です。寒さも血圧が上がります。トイレ、浴室、脱衣場などの暖房に配慮が必要です。高血圧の傾向があるなら、薬による高血圧の予防の必要があります。高血圧は、心筋梗塞、脳梗塞、脳出血、腎不全など、種々の病気の原因になります。最寄りの医師にご相談ください。

文責 星野医師  
問合せ 保健センター ☎552・0061

◆健康相談  
①日時 平成24年1月5日(木) 19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 1月13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

◆年初めヘルスチェック  
生活習慣病等のリスクが、どれ位なのかを測定してみませんか!測定結果に基づく助言相談を保健師・栄養士が実施します。  
日時 1月31日(火)午前9時30分～11時  
場所 保健センター  
対象 20歳以上の方

◆めざせ!体内革命プロジェクト  
運動習慣がない方、何をやってもしなか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。  
【1回目】1月27日(金)・基礎代謝、体内年齢を測定  
【2回目】3月5日(月)・栄養

◆育児相談(申込み不要)  
①日時 1月6日(金)午後1時30分～2時30分  
場所 子ども応援館  
②日時 1月18日(水)午前9時30分～10時30分  
対象 4か月児からの乳幼児  
内容 身体計測、育児相談、ミニ講座(おなかのカゼ対策)  
相談員 保健師・助産師・栄養士

◆離乳食教室(予約制)  
日時 1月11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  
内容 離乳食の作り方、進め方(試食あり)  
講師 保健師・栄養士  
定員 14組  
申込み 12月19日(月)から保健センターへ。※定員になり次第締め切り  
日時 1月18日(水)午後1時～2時(受付)  
場所 保健センター  
対象 4歳未満  
持ち物 母子健康手帳・歯ブラシ2本・コップ・タオル  
申込み 前日までに保健センターへ。

◆健康づくり講演会  
「あなたの食事で人生が変わる!」  
健康な体を支える柱の一つ「食事」は毎日の積み重ねが大切です。簡単・便利・豊かな食生活を送っている今こそあなたの食生活を見直してみませんか?  
日時 1月21日(土)1時30分～3時  
場所 商工会館3階  
定員 150人(申込み不要)  
講師 奥山みさ子氏(管理栄養士)  
内容 わかりやすい食事の話・実際に食べてみよう等  
主催 福生市・健康づくり推進員の会  
問合せ 保健センター ☎552・0061

健康コーナーNO.19  
「年末年始の過ごし方」  
忘年会、クリスマス、新年会といった行事が続く時期になり、カロリーの高い食事や飲酒、運動不足が続くのでバランスを崩しがちになります。  
年末は、御用納め、大掃除と慌ただしい時期。高い所や普段やらない場所の掃除だけがをてしまいがちです。  
さらに、お正月はおせち料理やお酒がすすみ、ついつい食べ過ぎてしまい、野菜やミネラルが不足しがちです。また、運動不足になりやすく体重が増えてしまうこともありますし、毎年、お正月には、お餅をのどに詰まらせて病院を受診する方がいます。  
〈年末年始を快適に過ごすための対策〉  
①お正月が台無しになってしまわないようけがには十分注意をしまし

う。高いところに上る場合は、脚立が滑りやすすくないか確認をし、スリッパやサンダルは避けましょう。  
②胃腸、肝臓に負担がかからないように、腹八分目を目安にしましょう。  
③朝食をしっかりととり、大豆や海藻類もバランスよく摂っていきましょう。  
④お餅は小さく切り、お茶やお水でのどを湿らすようにしましょう。もし、のどに詰まった場合は、慌てず、背中をたたき、のどから取り出せるようならかき出しましょう。声が出ない、顔色が回復しない場合はすぐに救急車を呼び、病院を受診しましょう。  
皆さん健康で、事故やけがのない年末年始をお過ごしください。  
～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



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。

※各事業の申込みは特に記載のあるものを除き、電話で申し込みます。