

保健ガイド

保健センター
552・0061

市役所は一部の部署で毎週土曜日を閉庁しています。(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時まで閉庁時間を延長しています。

◆健康相談(申込み不要)

①日時 6月2日(木)・16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 6月14日(火)午前10時～正午

場所 福生地域体育館

相談員 保健師・栄養士

◆健康教育(予約制)

◎テーマ「骨粗しょう症予防」～元気の骨で、活き活きライフ～

日時 6月6日(月)・13日(月)・27日(月)午後1時30分～3時30分、6月20日(月)午後1時～3時

場所 保健センター

※3か月後、1年後に骨密度が測定できます。

対象 骨密度測定健診で要指

度(体内年齢、筋肉量、体脂肪)

内容 血管年齢、脳年齢、骨密度、咬合力(咀嚼力)、体組成

内容 離乳食の作り方、進め

対象 4歳未満

導または要精検だった方、骨粗しょう症が心配な方

持ち物 筆記用具

定員 先着20人

申込み 5月18日(水)から保健センターへ。

◎初夏のヘルスチェック

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、生活についての助言

相談を保健師・栄養士が行ないます。

日時 6月30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

内容 離乳食開始後の乳児とお母さんなど

内容 離乳食の作り方、進め

対象 4歳未満

対象 4歳未満

方(試食あり)

講師 保健師・栄養士

定員 先着14組

申込み 5月18日(水)から保健センターへ。

◆パパ・ママクラス(予約制)

パパ・ママになる準備を

しましょう! 6・7月コース全5回です!

日時 6月25日(土)、7月7日(木)・16日(土)・21日(木)・28日(木)午後1時30分～3時30分

場所 保健センター

対象 これからパパ・ママになる方、おじいちゃんおばあちゃんもどうぞ!

定員 先着20組

申込み 5月18日(水)から保健センターへ。

◆乳幼児歯科健康診査

日時 6月1日(水)・15日(水)午後1時～2時(受付)

場所 保健センター

対象 4歳未満

対象 4歳未満

申込み 5月18日(水)から保健センターへ。

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。

日時 6月25日(土)、7月7日(木)・16日(土)・21日(木)・28日(木)午後1時30分～3時30分

場所 保健センター

対象 これからパパ・ママになる方、おじいちゃんおばあちゃんもどうぞ!

定員 先着20組

申込み 5月18日(水)から保健センターへ。

◆乳幼児歯科健康診査

日時 6月1日(水)・15日(水)午後1時～2時(受付)

場所 保健センター

対象 4歳未満

対象 4歳未満

対象 4歳未満

6月の休日診療

受付時間	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 (羽村市役所裏) ☎555・9999	みさわ歯科クリニック 熊川235プレステージ東和1F ☎551・4744
5日(日)	福生市休日診療所	福生市休日診療所	エピナ歯科 福生1059 ☎551・8241
12日(日)	福生市休日診療所	福生市休日診療所	浜崎歯科 福生1078-11第2英和ビル ☎530・2729
19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
26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。

6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	21日(火)	平成23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22年12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22年9月生まれ	
1歳6か月児	28日(火)	平成21年11月生まれ	保健センター 午後1時～1時45分
3歳児	7日(火)	平成20年5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。		

6月の予防接種(BCG・ポリオ)

期日	種別	対象	備考
17日(金)	BCG	平成23年2月22日～3月18日生まれ	3か月～6か月未満
10日(金)	ポリオ	平成22年9月生まれ	41日以上間隔を空けて2回接種。 対象は3か月～7歳6か月未満。
22日(水)		平成22年10月生まれ	
29日(水)		平成22年11月生まれ	

受付時間【BCG】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。)
【ポリオ】午後1時～2時5分 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。

二種混合予防接種(破傷風・ジフテリア)

5月の早い時期の接種をお勧めします。

対象 小学6年生(11歳～13歳未満)

場所 市内指定医療機関 ※予診票は対象者に個別通知されます。

医師会だより

低コレステロール血症と動脈硬化

高コレステロール血症は動脈硬化を促進するため問題となっていますが、低コレステロール血症もまた動脈硬化を引き起こすことがあります。健康診断等でよく見かける疾患で低コレステロール血症を引き起こす主な原因として(小児は別)、甲状腺機能亢進症、肝機能低下(慢性肝炎、肝硬変)、血液疾患(溶血)、低栄養などがあります。これらが正常の場合、遺伝的な疾患が考えられます。

総コレステロール値として50から150位、悪玉コレステロール(LDLコレステロール)値として30から80程度の病気があり、無ベータリポ蛋白血症、低ベータリポ蛋白血症などが考えられます(ベータリポ蛋白とは血中のLDL-Cとほぼ同じ意味)。これらの疾患ではLDL-C(悪玉コレステロール)を構成している蛋白の一つアポ蛋白Bの合成が途中で止まってしまうため色々な種類の低コレステロール血症を生じます。低ベータリポ蛋白血症及

び無ベータリポ蛋白血症においてHDL(善玉)コレステロールが正常な場合比較的動脈硬化が少ないことがわかっていますが低HDL(善玉)コレステロール血症を合併している場合動脈硬化性疾患、虚血性心疾患が多いことが報告されており治療の対象となります。

二次性のものは原疾患を治療します。遺伝性のものでLDL(悪玉)はそう簡単には上がりませんのでHDL(善玉)を増やす努力をします。具体的にはタバコを吸わない、適度な運動をする、肥満を是正する(太ると中性脂肪が上昇しHDL-Cが低下するため)、適度のアルコール(日本酒で1合以下)もHDL-Cを上昇させます。また中性脂肪が増加するとHDL-Cが低下しますので糖質、甘いものも控えることが必要です。

コレステロールが高い患者さんは勿論治療が必要ですが、コレステロールが低い方も動脈硬化を引き起こすことがありますので1度主治医に相談しましょう。

文責 桂川医師
問合せ 保健センター ☎552・0061

健康コーナーNo. 12

「がんばりすぎず、『ほどほど』に」

新生活のあわたたしさがひと段落するころですね。春から新しい環境でがんばっている人の中には、心身のスランプ状態を感じている人もいるかもしれません。疲れやストレスがたまると、寝つきが悪くなったり集中力が途切れたり、さまざまな変化を生じます。五月病の症状は通常一過性のもので、無理にがんばりすぎると、ストレスが更に増してしまいます。体調の変化を感じたら、まずはがんばりすぎないよう「ほどほど」で過ごせると良いですね。しかしながら、不眠や食欲不振、体重の急激な減少や仕事のミスの増加が重なり始めたら、心の危険信号である場合も考えられますので医療機関の受診をおすすめします。

「ほどほど」で過ごすために、できることはなんですか?

- ①睡眠時間を確保する
- ②食事をバランス良くとり、規則正しい生活をする
- ③仲間と話し、コミュニケーションの機会を大切に
- ④完ぺき主義はやめ、できないことまで背負わない
- ⑤スケジュールに余裕を持たせる
- ⑥自分のための時間を持つ

また、もうひとつ大事なことは、周囲の人の温かい対応も心強い味方になるということです。

こころの健康は、自分と周囲の「気付き」から始まるのかもしれませんが。

～季節を問わず、うがい・手洗いをわすれずに～

問合せ 保健センター ☎552・0061

MR(麻しん風しん混合)予防接種を受けましょう!

幼児期にすでに麻しん風しん予防接種を接種された方もMR(麻しん風しん混合)予防接種をもう一度接種(公費接種)する必要があります。

- 対象
- ①1歳から2歳未満
 - ②小学校入学前(年長時期)1年間にある方
 - ③中学1年生(13歳)の方
 - ④高校3年生(18歳)の方

※対象者にはすでに個別に予診票が送付されています。お手元がない方は、保健センターにお問い合わせください。

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、電話で申し込みます。