

保健ガイド

保健センター
☎552・0061

市役所は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) 毎週水曜日は午後8時まで開庁時間を延長しています。

10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
5日(日)	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	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
12日(日)	福生市休日診療所	福生市休日診療所	東青梅休日歯科診療所
13日(祝)	福生市休日診療所	栗原医院 瑞穂町箱根ヶ崎61 ☎557・0100	東青梅休日歯科診療所
19日(日)	福生市休日診療所	福生市休日診療所	東青梅休日歯科診療所
26日(日)	福生市休日診療所	福生市休日診療所	東青梅休日歯科診療所

※医療機関が変更になる場合があります。受診の際は保険証をご持参ください。

10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20年6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20年4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20年1月生まれ	
1歳6か月児	28日(火)	平成19年3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17年9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。		

10月の予防接種(BCG・ポリオ生ワクチン)

期日	種別	対象	備考
29日(水)	BCG	平成20年6月26日～7月30日生まれ	3か月～6か月未満
17日(金)	ポリオ	平成20年2月生まれ	41日以上間隔をあけて2回接種。 対象は3か月～7歳6か月未満
24日(金)		平成20年3月生まれ	
31日(金)		平成20年4月生まれ	

受付時間【BCG】午後0時30分または午後1時(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。

医師会だより

～新しい生活習慣病の一つ～

今年は源氏物語が書かれてから1000年にあたります。平安時代と現代では、生活様式、平均寿命などすべてが様変わりし、病気の種類も変化していることでしょう。最近20年位の流れの中でも日本人の生活は大部変化しているようです。

また、全人口の年齢構成でも60代以後の占有する割合が爆発的に増加しています。国も生活習慣病を予防する目的で特定健康診査(メタボリック健診)を始めています。生活習慣病と言うと、高血圧、糖尿病、高脂血症がすぐに思い浮びますが、最近増加している生活習慣病の一つに「胃食道逆流症」があります。耳慣れない言葉と思いますが聞いた事はありますか?胃酸逆流症状としては、「胸やけ、げっぷ、酸味や苦味、みぞおちの痛み」があります。また、のどのいがいが感、痛み、つまり感、咳、嘔声など様々な症状が出現します。また、喉頭部に慢性炎症を起し、喉頭肉芽腫ができる場合もあります。欧米では浸出性中耳炎も起こす事があ

るとも言われています。

では何故近年増加したのでしょうか?一つには食事の時間が不規則になったり、食後すぐに横になる習慣があります。また、脂肪分の高い食品を多く摂取しても、胃に食物が長時間残留するので、胃液の分泌が増えてしまいます。加えて年齢が高くなると、体の外側の大きな筋肉だけではなく、内側の小さな筋肉や内臓筋なども段々衰えてきます。胃と食道を隔てている横隔膜も内臓筋の一つです。加齢化により食道裂孔ヘルニアが認められる人が増加します。食道裂孔ヘルニアがあるとやはり胃酸は逆流し易くなります。治療には主に、胃酸分泌を押えるタイプの内服薬を使用します。

また、先に述べた生活習慣のある人は、生活の習慣をなおすようにしましょう。そして予防としては、内臓筋を鍛えるように、ヨガやピラテスなどを始める事をおすすめします。

文責 宮城医師
問合せ 保健センター ☎552・0061

- ♥妊産婦出書の提出及び「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

※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。

- ◆健康相談(②のみ予約制)
 - ①日時 10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 10月11日(土) 午前9時30分～11時
 - 場所 保健センター
 - 相談員 保健師・栄養士
- ◆子育て健康教育
 - ①日時 10月1日(水) 午前9時～11時
 - 場所 市民会館1階ロビー
 - ②日時 10月9日(木) 午前9時30分～11時30分
 - 場所 熊川地域体育館
 - ③日時 10月17日(金) 午前10時

- ◆育児相談(申込み不要)
 - ①日時 10月3日(金) 午後1時30分～2時30分
 - 場所 福祉センター
 - ②日時 10月15日(水) 午前9時30分～10時30分
 - 場所 保健センター
- ◆子育て教室(予約制)
 - 日時 10月24日(金) 午後1時30分



- ◆離乳食教室(予約制)
 - 日時 10月8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 9月17日(水)から保健センターへ。
- ◆パパ・ママクラス(予約制)
 - 10・11月コース、全5回です! 1日目・3日目はパパ中心に、お産の話、調理実習

- ◆歯科健康診査
 - 日時 10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
 - 持ち物 母子健康手帳・歯ブラシ・コップ・タオル
 - 申込み 前日までに保健センターへ。
- ◆助産師と話そう(申込み不要)
 - 日時 9月26日(金) 午前10時～正午
 - 場所 保健センター
 - 対象 妊婦・子育て中の母子
 - 内容 地域の助産師による相談会です。『助産師からの10分間話』もあります(テーマは母乳について)。これから出産を考えている方、妊婦さん、産後ママ...お子さん連れていらしてください。
 - 主催 西多摩助産師会
 - 問合せ 森田助産院 ☎551・0323



◆検(健)診を受診しましょう

- ◆乳がん検診(11月)
 - 期間 11月1日(土)～30日(日)
 - 場所 市内指定医療機関
 - 対象 市内に住所を有する40歳(平成20年4月1日現在)以上の女性で平成19年度に乳がん検診を受診していない方
 - 定員 約120人(定員を超えた場合は2月に繰越し)
 - 費用 40歳代の方1,600円、50歳以上の方1,500円。
- ◆子宮がん検診(11月)
 - 期間 11月1日(土)～30日(日)
 - 場所 市内指定医療機関
 - 対象 市内に住所を有する20歳(平成20年4月1日現在)以上の女性で平成19年度に子宮がん検診を受診していない方
 - 定員 約140人(定員を超えた場合は2月に繰越し)
 - 費用 無料
- ◆骨密度測定健診(11月)
 - 期間 11月1日(土)～30日(日)
 - 場所 市内指定医療機関

対象 市内に住所を有する平成20年4月1日現在を基準に40・45・50・55・60・65・70歳の女性

定員 75人(定員を超えた場合は2月に繰越し)

健診方法 医療機関における個別健診。X線による第二中手骨密度測定。

費用 無料

申込み a b c 全て、往復はがきの「返信・表」〒197-0011 福生市福生2125番地3 福生市保健センター「返信・裏」①住所②氏名③生年月日④年齢⑤電話番号⑥〇〇検(健)診希望「返信・表」自分の住所・氏名を記入(「返信・裏」には何も記入しない)し、10月1日(水)(当日消印有効)までにお申し込みください。【注意事項】●電話及び直接の申込みはできません。●往復はがき1枚につき1つの検診にしか申し込みません。●往復はがきの記載内容に不備があると受診できません。●検査の結果、精密検査や治療が必要となった場合は自己負担となります。●受診結果によっては、保健センターから連絡が行く場合があります。

問合せ 保健センター ☎552・0061

