

# 保健ガイド

保健センター  
0552-0061

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時まで閉庁時間を延長しています

## 健康相談②のみ予約制

①日時10月5日、19日の木曜日午前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14日の土曜日午前9時30分〜11時  
場所保健センター  
相談員保健師・栄養士

③日時10月11日までに電話で保健センターへ。  
④日時10月26日(木)午後1時30分〜3時  
場所中央図書館  
相談員保健師・栄養士

## 子育て教室(予約制)

日時10月27日(金)午後1時30分〜3時30分  
場所保健センター  
対象6か月児までの乳児  
内容子育てのお話とお母さんの健康のことなどと相談  
講師助産師・保健師

## 離乳食教室(予約制)

日時10月11日(水)午前10時〜11時30分  
場所保健センター  
内容離乳食の作り方、進め方(試食あり)  
講師栄養士・保健師定員14組

## 歯科健康診査

日時10月4日(水)、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  
申込み前日午前中までに保健センターへ。

## 子宮がん検診・乳がん検診・骨密度測定健診(11月)

①子宮がん検診  
期間11月1日(水)〜30日(木)  
場所市内指定医療機関  
対象市内在住の20歳(平成18年4月1日現在)以上の女性で17年度に子宮がん検診を受診していない方  
定員約150人(定員を超えた場合は、2月に繰り越します)

②乳がん検診  
期間11月1日(水)〜30日(木)  
場所市内指定医療機関  
対象市内在住の40歳(平成18年4月1日現在)以上の女性で17年度に乳がん検診を受診していない方  
定員約110人(定員を超えた場合は、2月度に繰り越します)

③骨密度測定健診  
期間11月1日(水)〜30日(木)  
場所市内指定医療機関  
対象市内在住で平成18年4月1日現在40・45・50・55・60・65・70歳の女性  
定員80人(定員を超えた場合は、2月に繰り越します)

## 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
1日(日)	福生市休日診療所 福生2125-3 ☎552・0099	羽村市休日夜間急患センター(羽村市役所裏)羽村市緑ヶ丘5-1-2 ☎555・9999	青梅市休日歯科診療所 青梅市東青梅1-174-1 ☎0428・23・2191
8日(日)	福生市休日診療所	福生市休日診療所	青梅市休日歯科診療所
9日(祝)	福生市休日診療所	高水医院 瑞穂町箱根ヶ崎282 ☎557・0028	青梅市休日歯科診療所
15日(日)	福生市休日診療所	福生市休日診療所	青梅市休日歯科診療所
22日(日)	福生市休日診療所	福生市休日診療所	青梅市休日歯科診療所
29日(日)	福生市休日診療所	羽村市休日夜間急患センター	青梅市休日歯科診療所

※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。

## 10月の乳幼児健康診査

健診名	対象	健診日	受付場所・時間
3か月児	平成18年6月生まれ	17日(火)	保健センター 午後1時〜1時45分
6か月児	平成18年4月生まれ	満月齢後の6・7か月期	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)。都内の指定医療機関で受診。
9か月児	平成18年1月生まれ	満月齢後の9・10か月期	
1歳6か月児	平成17年3月生まれ	24日(火)	保健センター 午後1時〜1時45分
3歳児	平成15年9月生まれ	3日(火)	

備考  
◆各健診とも母子健康手帳を必ず持参。  
◆6、9か月児健診は受診票も必要です。

## 10月の予防接種

期日	種別	対象	備考
10日(火)	BCG	平成18年6月9日〜7月10日生まれ 第1回	3〜6か月未満
		平成17年8月生まれ 第2回	
12日(木)		平成18年2月生まれ	3か月〜7歳6か月未満
20日(金)	ポリオ	平成18年3月生まれ	
25日(水)		平成18年4月生まれ	

10月の予防接種は、BCGとポリオです。体調を整え、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。  
受付時間午後1時〜2時5分 場所保健センター

## 医師会だより 「輝く街」の未来

「健康ふっさ21」によると、福生市では男女ともに30〜50代の喫煙率が高く、男性では半数の市民がタバコを吸う。しかも、タバコと健康についてはほとんどの人が本人と周囲の人に影響があるとの認識し、タバコは本人と周りの人の体に悪いとわかっていてもやめられない人が約7割もいる。

肺がん、妊娠に対するタバコの影響は良く理解されているが、脳、心臓の病気との関連についてはあまり理解されていないことも明らかになった。

タバコは体に悪いと思っ  
ていてもやめられないとい  
う市民が7割以上いるとい  
う事実について、医学的に考  
えてみる。やめたい、本数を

減らしたいと思ってもやめられないメカニズム(理屈)は、ニコチンが人間の脳に  
とって快楽物質だからだ。タバコを減らしたり、禁煙すれば当然ニコチンは体内から消えていく。すると人間の脳はニコチンを欲しがり、イライラしたりして、脳が不快感を表すわけだ。タバコを吸うとニコチンは8秒で脳に達する。すぐに脳はハッピーになっ  
てイライラが落ち着くわけだ。

つまり、タバコを吸い、ニコチンで気持ちよくなった人の脳はニコチンがないと落ち着かない。落ち着かない気分が落ち着き安定するのだから、タバコを吸うとリラックスすると感じて不思議はない。医学的には

**来年度小学校に就学するお子さんはMR(麻しん風しん混合)予防接種を受けましょう!**

平成18年6月2日より、麻しん、風しんの予防接種の制度が変更になりました。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、小学校入学前(年長時期)1年間にもう1度MR接種(公費接種)が必要になりました。※麻しん、風しんどちらかに罹患済みの方は、接種方法が変更になりますので、お問い合わせください。

平成18年6月2日より、麻しん、風しんの予防接種の制度が変更になりました。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、小学校入学前(年長時期)1年間にもう1度MR接種(公費接種)が必要になりました。※麻しん、風しんどちらかに罹患済みの方は、接種方法が変更になりますので、お問い合わせください。

問い合わせ保健センター