

保健ガイド

保健センター
☎552・0061

*** 5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
3日(祝)	福生市保健センター 福生市福生2125-3 ☎552・0099	長岡診療所 瑞穂町長岡4-13-3 ☎557・2637	青梅市休日歯科診療所 青梅市東青梅1-174-1 ☎0428・23・2191
4日(日)	福生市保健センター	福生市保健センター	エビナ歯科 福生市福生1059 ☎551・8241
5日(祝)	福生市保健センター	福生市保健センター	浜崎歯科 福生市福生1078-11第2栄和ビル☎530・2729
11日(日)	福生市保健センター	福生市保健センター	佐久間歯科福生分院 福生市東町3-10栄和ビル4F☎553・2525
18日(日)	福生市保健センター	福生市保健センター	山口歯科クリニック 福生市南田園2-5-39田園ビル1F☎553・8182
25日(日)	福生市保健センター	福生市保健センター	片岡歯科医院 福生市本町44 ☎551・0353

※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。

- ◆健康相談(②のみ予約制)
 - ①5月1日、8日、15日、22日、29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
- ②5月14日(水)午後1時30分～2時30分
- 場所 熊川中央会館
- 相談員 医師(内科)・保健師・栄養士
- ③5月22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
- ◆育児相談(申込み不要)
 - ①5月2日(金)午後1時30分～2時30分
 - 場所 福祉センター
- ②5月21日(水)午前9時30分～10時30分
- 場所 福祉センター
- ③5月8日、15日、22日、29日の各木曜日午後1時～4時
- 場所 福祉センター

5月の乳幼児健康診査

健診内容	対象	健診日	受付場所・時間	備考
3か月児	平成15年1月生まれ	20日(火)	保健センター 午後1時～1時45分	◆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。
6か月児	平成14年11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、受診票を医療機関で受診。都内の指定医療機関で受診。	
9か月児	平成14年8月生まれ	満月齢後の9・10か月期		
1歳6か月児	平成13年10月生まれ	27日(火)	保健センター 午後1時～1時45分	
3歳児	平成12年4月生まれ	6日(火)		

胃または十二指腸を治療中
ります。

小学4年生と中学3年生に日本脳炎の予防接種を実施

対象の方には学校等を通じて通知をしています。4月から9月まで、市内の指定医療機関で実施します。保護者同伴で早めに受けてください。
問合せ 保健センター

5月の予防接種

受付 午後1時15分～2時15分 場所 保健センター

種別	期日	通知対象	備考
日本脳炎	2回目	7日(水) 平成11年7月・8月生まれ	初回接種(1・2回目)は1～4週間隔で2回接種し、翌年に追加接種(1回)で完了。対象年齢、3歳から7歳6か月未満。
		9日(金) 平成11年9月・10月生まれ	
		12日(月) 平成11年11月・12月生まれ	
ポリオ	1回目	16日(金) 平成12年1月・2月生まれ	春と秋に1回ずつ接種して完了(合計2回)。対象年齢は、3か月から7歳6か月未満。
	追加	19日(月) 平成12年3月・4月生まれ	
生ワクチン	1回目	21日(水) 平成10年5月・6月生まれ	春と秋に1回ずつ接種して完了(合計2回)。対象年齢は、3か月から7歳6か月未満。
		28日(水) 平成10年7月・8月生まれ	
		23日(金) 平成14年7月・8月生まれ	
		26日(月) 平成14年9月・10月生まれ	
		30日(金) 平成14年11月・12月生まれ	

必要事項を記入した予診票と母子手帳を持参し、保護者同伴で。※対象年齢で未接種の方は保健センターにご連絡を。問合せ 保健センター

- ◆両親学級
 - 5月31日(土)午後1時30分～3時30分
 - 場所 保健センター
 - 内容 ①新しい家族を迎えるにあたって ②沐浴実習
 - 申し込み 5月23日までに電話で保健センターへ。
 - 実施期間 5月1日(木)～7月31日(木)
 - 対象 市内在住の35歳～64歳の方(4月1日現在)
 - ※なお、65歳以上の方は、9月1日～10月31日の間に行います。
 - ※肝炎検査対象年齢の方(40、45、50、55、60歳)には受診券を送付します。
- ◆胃がん検診
 - 6月19日(木)午前9時～正午
 - 場所 保健センター
 - 対象 市内在住の35歳以上の方
 - ※なお、次のような方は受診できません。
 - ①胃を手術した方 ②現在、胃または十二指腸を治療中
 - ※受診の結果、治療が必要になる場合は自己負担となります。
- ◆歯科健康診査
 - 5月7日、21日(水)
 - 午後1時～2時(受付)場所 保健センター
 - 対象 4歳未満
 - 申し込み 前日午前中までに保健センターへ。
 - 6月19日(木)午前9時～正午
 - 場所 保健センター
 - 対象 市内在住の35歳以上の方
 - (個人に通知)と健康保険証を持参し、市内指定医療機関で受診してください。
- ◆子育て教室(予約制)
 - 5月12日(月)午後1時30分～3時30分
 - 場所 福祉センター
 - 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(申込み不要)
 - 5月14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
 - ◆母親学級(全4回です)
 - 5月8日、15日、22日、29日
 - 場所 福祉センター

場所 保健センター
内容 妊娠中の健康管理や出産、新生児の保育など
申込み 保健センターへ。
定員 先着40人
申込み 4月18日から電話で保健センターへ。
◆年に一度は健康診査を受けましょう
実施期間 5月1日(木)～7月31日(木)
対象 市内在住の35歳～64歳の方(4月1日現在)
※なお、65歳以上の方は、9月1日～10月31日の間に行います。
※肝炎検査対象年齢の方(40、45、50、55、60歳)には受診券を送付します。

医師会だより

近ごろ、パワーリハビリテーション(以下パワーリハ)という言葉が耳にされたことはないでしょうか？

年齢にかかわらず身体の柔軟性を保ち関節可動域を広げることや、腹筋と背筋の筋力を高めて脊椎を保護するなど、日常生活の中に運動を取り入れることは怪我の予防に役立ちます。

現在パワーリハと言われるものは、元気な高齢者を対象とした筋力強化ではなく、日常生活に支障が見られる方々の普段の生活で使われていない筋肉および神経の活動を引き出す、つまり睡眠中の神経・筋を活動の場面に引き出すという目的として、月ごらい段階的に負荷を増やしていき、高年齢者では低下している体力も、週2回、3か月ごらい段階的に負荷を増やしながらパワーリハを実施していくと効果が見られてくるといわれています。例えば寝たきりであった介護度の重い人々がわずかな時間でも立てるようになるのと本人の満足感もより、介助者の負担を軽減することができるといわれています。

また、介護にかかる費用も減らすことが出来れば経済的な負担の軽減も期待されています。別な面では、パワーリハにより身体を動かし刺激が加わることに伴い、活動性の低下から閉じこもり傾向にある人や痴呆症状の軽減も期待されています。

文責 田坂医師
問合せ 保健センター ☎552・0061

