



# 保健ガイド

【問合せ・申込み】保健センター ☎ 552・0061

事業名	日時	場所	対象・定員
①健康相談	5月9日(火)午前10時～正午	福生地域体育館	
	5月18日(木)午前9時30分～11時	市役所1階ロビー	
②ヘルスチェック 血管年齢、脳年齢、骨密度、咬む力、体組成、足指力の測定、食事・運動等についての助言	5月29日(月)	保健センター	20歳以上の方・先着35人 ※前回受けた方は6か月経ってからお申し込みください。
	①午後1時30分(受付) ②午後2時30分(受付)		
③育児相談 身体計測、育児相談、母乳・栄養相談	5月17日(水)午前9時30分～10時30分		4か月児からの乳幼児※4か月未満は要相談
④離乳食教室 離乳食の作り方、進め方(試食あり)	①前期・中期食 5月10日(水)午前10時～11時30分		離乳食開始時期の乳児とお母さん等・先着14組
	②中期・後期食 5月31日(水)午前10時～11時30分		7か月～1歳未満の乳幼児とお母さん等・先着15組(託児要相談)
⑤すくすくベビークラス(おすわりのころ)	5月30日(火)午前10時～11時30分		6か月～1歳ごろの乳幼児と保護者・先着20組
⑥すくすく歯科健診(乳幼児歯科健康診査)	5月10日(水)・17日(水)午後1時～2時(受付) ※母子健康手帳・歯ブラシ2本・コップ・タオル持参		3歳11か月になる月までのお子さん(フッ素塗布は3歳3か月になる月まで)

【申込み】①・③は不要。②・④・⑤は4月18日(火)から、⑥は初診・日程変更の方のみ前日までに保健センターへ。

## 5月の予防接種(BCG)

期日	備考
17日(水)	標準的接種期間対象者:5か月～8か月未満(接種は1歳未満まで可能です。)

【受付時間】午後0時50分または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。

## 歯科医師会だより

### ▼口腔ケアと認知症、誤嚥性肺炎、心臓病、糖尿病の予防との意外な関連性

昨年の10月、市民会館でご講演いただいた米山先生がNHKの「ためしてガッテン」に出演され、適正な口腔ケアによって誤嚥性肺炎の発症率の39%、死亡率を53%低下させたことが全国的に放送され、話題となりました。

この口腔ケアには当然ですが、歯科医師による歯や噛み合わせのケアも含まれます。歯でしっかり噛めるということは脳を刺激し、認知症の発症リスクを減少させます。噛む力の低下は脳の認知機能の低下も招く恐れもあります。噛むという機能をサポートすることで認知症の予防に効果が期待されています。

口腔ケアの重要性の具体例として、頭頸部進行がん患者さんの術後の合併症の発症率が、口腔ケアの実施によって50%も抑制されたことが報告されています。その理由はお口の中の細菌の数を口腔ケアによって減らすことができたためでした。

さらに、最近ではお口の中の細菌が血管を通過して体全体を巡り、各臓器に侵入・繁殖しさまざまな

病気の原因になっていることがわかってきました。これもNHKの番組ですが、原因不明の発熱で受診したTさんは検査の結果、重い心臓病と診断されました。これはお口の中の細菌が、血液に乗って心臓の弁に付着したため、血液が逆流したことが判明しました。

一方、糖尿病で歯周病を患っている患者さんでは血糖値が明らかに高いことがわかっています。これは歯周病菌がつくるサイトカインという物質が血糖値を下げるインシュリンの働きを弱めるためと考えられています。

以上のように、お口の中の細菌と全身の病気との関連性が指摘されるようになり、口の健康が全身の健康のパロメーターと考えられるようになってきました。いわゆる健康寿命の増進に、口の健康は欠かせません。

最後に、口の中を清潔に保つことが全身的な健康づくりにつながり、医療費も抑制傾向であることが報告されています。

簡単に言いますと、口腔ケアは歯、入れ歯、舌などの清掃や機能トレーニングなど多様ですが、現在の自分の口腔ケアの必要性については、お近くの歯科医師にご相談ください。

【文責】内倉歯科医師

## 5月の休日診療

※保険証をご持参ください。

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
3日(祝)	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 ☎ 555・9999	北田園歯科 北田園 1-6-3 ☎ 552・1700
4日(祝)	福生市休日診療所	福生市休日診療所	荒木歯科医院 牛浜 130 ☎ 551・3243
5日(祝)	福生市休日診療所	羽村市平日夜間急患センター	梅田歯科医院 福生 1046 岸ビル 102 ☎ 553・5161
7日(日)	福生市休日診療所	羽村市平日夜間急患センター	エビナ歯科 福生 1059 ☎ 551・8241
14日(日)	福生市休日診療所	福生市休日診療所	江藤歯科医院 熊川 621 ☎ 552・9750
21日(日)	福生市休日診療所	福生市休日診療所	河野歯科医院 南田園 3-2-38 ☎ 553・2829
28日(日)	福生市休日診療所	福生市休日診療所	田辺歯科医院 本町 90 ☎ 551・2712

## 5月の乳幼児健康診査

※母子健康手帳をお忘れなく。

健診名	健診日	対象児	受付場所・時間
3か月児	16日(火)	平成29年1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28年11月生まれ ※受診日時点で生後6か月0日以降の乳児	個別健診。通知はしません。 3か月児健診の際に交付した受診票を持参し、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28年8月生まれ ※受診日時点で生後9か月0日以降の乳児	
1歳6か月児	23日(火)	平成27年10月生まれ	保健センター 午後1時～1時45分
3歳児	2日(火)	平成26年4月生まれ	

○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。

## 検診のお知らせ

### ①胃・肺がん検診(6月)

原則としてセットでお申し込みください。

【日時】6月30日(金)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(平成29年4月1日現在)

【定員】90人(定員を超えた場合は抽選)

【検診方法】検診車による集団検診。バリウムによる胃部X線検査。胸部X線検査。喀痰検査(必要な方のみ)。

◆次の方は受診できません。

- ・1年以内に胃・肺を手術した方
- ・現在、胃・肺または十二指腸を治療中または経過観察中の方
- ・胃・肺の検査を受診後、1年を経過しない方
- ・妊娠中の方

◆次の方は申込みの際にお申し出ください。

- ・高血圧の治療中の方
  - ・糖尿病の治療中の方
  - ・その他病気を治療中の方
- ◆次の方は申込み前に保健センターへご連絡ください。

・1年以内に手術(胃・肺に限らず)をした方

※当日の問診結果によっては検診が受診できない場合があります。

【申込み】4月28日(金)までに市ホー

ムページから電子申請(4月28日(金)午後11時59分まで)または、往復はがき(当日消印有効)でお申し込みください。

【往復はがきの書き方】

〈往信・表〉〒197-0011 福生市福生 2125 番地 3 福生市保健センター

〈往信・裏〉①住所②氏名③生年月日④年齢⑤電話番号⑥胃・肺がん検診希望

〈返信・表〉ご自分の住所・氏名

〈返信・裏〉無記入

※往復はがき1枚につき1人の申込みです。記載内容に不備があると受診できませんのでご了承ください。

### ②口腔がん検診

【日時】6月10日(土)午前9時～午後1時

【場所】保健センター

【対象】市内在住の40歳以上の方(年齢は平成29年4月1日現在)

【定員】先着137人※定員になり次第受付終了となります。

【検診方法】視診、触診、組織染色法による検診

【申込み】4月19日(水)午前9時から電話で保健センター☎552・0061へ。

### 〈①②共通〉

受診の結果、精密検査や治療が必要な場合は自己負担となります。また、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

※各事業の申込みは特に記載のあるものを除き、電話で申し込めます。また費用の記載のないものは無料です。

市役所は祝日の土曜日を除き、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。