



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	9月7日(木)・21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	9月11日(月) ①午前9時30分(受付) ②午前10時30分(受付)	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。
③育児相談 身体計測、育児相談、母乳・栄養相談	①9月1日(金)午後1時30分～2時30分 ②9月20日(水)午前9時30分～10時30分	子ども応援館	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)	〈前期・中期食〉 9月13日(水)午前10時～11時30分 〈中期・後期食〉 9月12日(火)午前10時～11時30分	保健センター	離乳食開始時期の乳児とお母さんなど・先着14組 7か月～1歳未満の乳児とお母さんなど・先着15組(託児は要相談)
⑤すくすくベビークラス(おすわりのころ)	9月28日(木)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)	9月6日(水)・20日(水)午後1時～2時(受付) ※母子健康手帳・歯ブラシ・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8月17日(木)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。
○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。

9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	午前9時～正午 午後1時～5時
3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 ☎ 555・9999	東青梅休日歯科診療所 青梅市東青梅 1-174-1 ☎ 0428・23・2191
10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
17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
18日(祝)	福生市休日診療所	高水医院 瑞穂町箱根ヶ崎 282 ☎ 557・0028	東青梅休日歯科診療所
23日(祝)	福生市休日診療所	高沢病院 瑞穂町二本木 722-1 ☎ 556・2311	東青梅休日歯科診療所
24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

9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	19日(火)	平成29年5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29年3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12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	26日(火)	平成28年2月生まれ	保健センター 午後1時～1時45分
3歳児	5日(火)	平成26年8月生まれ	

9月の予防接種(BCG)

期日	備考
20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(対象の方に通知でご案内します。)
【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。

薬剤師会だより

皆さんこんにちは。今回は、最近の薬局薬剤師に求められる職能についてお話させていただきたいと思っております。

日本医師会が発表した資料によると、福生市には診療所37件、病院4件、歯科31件あります(2016年10月現在)。また、薬局はといえますと福生市が把握しているデータで50件となっています(2017年5月現在)。

福生市にお住まいの皆さんはすでにかかりつけ薬局をお持ちだと思いますが、実はあまり知られていませんが、平成28年4月からかかりつけ薬剤師制度がスタートしています。薬局でお薬をもらう際に薬剤師から「営業」を受けた方もいらっしゃるのではないのでしょうか？ 薬剤師側からの視点となってしまいますが、これらの制度に関わる薬剤師には、ある一定の基準が求められています。研修内容は1,000講座以上あり、今日の一般用医薬品といった身近なものから、病態生理学のような専門的なものまで幅広く学習が求められています。この中から60時間以上の研修を修了した薬剤師がかかりつけ薬剤師になることができます。

われわれ薬剤師は薬学の専門ではありますが、コミュニケーションという部分では苦手としている人もたくさんいます。窓口でお声をかけさせていただいている薬剤師は、勇気を振り絞って皆さんにお声をかけさせていただいておりますので、今回の広報ふっさをお読みいただいた後、我々からの営業にあわれた際は、どうか温かい心で話を聞いていただければと思います。

私たち薬局薬剤師の成長は利用していただく皆さんの支援が必要不可欠です。通り一遍の「お変わりありませんか?」「大丈夫です。」から、少しでも皆さんが本当は気になっていること、「実は〇〇のことなんだけど」と相談できるような関係づくりをこれからもしていきたいと思っています。ときには皆さんのご期待に沿えず失望させてしまうこともあるかもしれませんが、地域の機能の一つとして薬局を利用していただきたいと思います。

【文責】大戸薬剤師

健康コーナー

▼夏バテにならないために

〈夏バテの原因〉①自律神経の乱れ…室内外の温度差により自律神経が乱れます。猛暑の暑さとエアコンで冷えた室内の温度差は体力を消耗します。

②水分不足…高温多湿の環境下による発汗は、体内水分やミネラルが不足します。

③浅い睡眠…熱帯夜による睡眠不足は、夜間も温度が下がりにくく寝つきが悪いことや、眠りが浅くなることで起こります。

〈夏バテの症状〉全身のだるさ・疲労感・むくみ・立ちくらみ・熱っぽさ・食欲不振など

〈夏バテの予防法〉①栄養価の高い、バランスの良い食事を食べる…良質たんぱく質・高

エネルギー・高ビタミンの食材(豚肉・うなぎ・豆類・キウイフルーツなど)を食べましょう。

②室内での過ごし方を工夫する…室内外の温度差が5度以上になると自律神経が乱れやすくなります。エアコンの温度の調整や上着などを利用して直接風が当たらないようにしましょう。

③ぐっすり眠って疲れを残さない…暑くて寝苦しい日々が続きますが、適度な運動で生活のリズムをつけ、ぬるめのお湯にゆっくりとつかすることで心身ともにリラックスして睡眠をとりましょう。

～季節を問わず、手洗い・うがいを忘れずに～
【問合せ】保健センター ☎ 552・0061

検診のお知らせ

①胃・肺がん検診(10月)

【日時】10月31日(火)午前9時～午後1時※受付時間は抽選です。受診者へ個別にご案内します。

【場所】保健センター

【対象】市内在住の35歳以上で、前回の検診よりおおむね1年が経過した方(年齢は平成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。バリウム投与・胃間接撮影。胸部X線直接撮影。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
- ・29年度中に胃・肺がん検診を受診された方
- ・妊娠している方、またはその可能性がある方

◆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

・その他病気を治療中の方

※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】8月31日(木)までに市ホームページから電子申請(8月31日(木)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希望検(健)診名 〈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種類、1人の申込みで、記載に不備があると受診できません。

▼女性医師による乳がん・子宮頸がん検診について

10月に実施を予定していた、「女性医師による乳がん・子宮頸がん検診」については、広報ふっさ8月15号でご案内予定でしたが、都合により実施時期が11月以降となりました。詳細が決まり次第、改めて記事を掲載します。

【問合せ】保健センター ☎ 552・0061