



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	① 1月4日(木)・18日(木) 午前9時30分～11時 ② 1月19日(金)午前10時～正午	①市役所1階ロビー ②福生地域体育館	
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	1月15日(月) ①午後1時30分〔受付〕 ②午後2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	① 1月5日(金)午後1時30分～2時30分 ② 1月17日(水)午前9時30分～10時30分	①子ども応援館 ②保健センター	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> 1月10日(水)午前10時～11時30分 <中期・後期食> 1月31日(水)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等・先着20組 7か月～1歳未満の乳児とお母さん等・先着15組(託児は要相談)
⑤すくすくベビークラス(ねんねの頃)	1月30日(水)午前10時～11時30分	保健センター	2～5か月ごろの乳児と保護者
⑥すくすく歯科健診(乳幼児歯科健診)	1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・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12月18日(月)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。
○妊娠届出書の提出および「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。

1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9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7月生まれ※受診日時時点で生後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29年4月生まれ※受診日時時点で生後9か月0日以降の乳児	
1歳6か月児	23日(火)	平成28年6月生まれ	保健センター・午後1時～1時45分
3歳児	9日(火)	平成26年12月生まれ	

医師会だより 寒い冬は、^{ひざ}膝の痛みにご用心

寒い朝、起床直後に膝がこわばっていたり、最初に階段を下りる際に膝が痛くなった経験はありませんか？ 就寝中、体温が下がり、関節とその周辺の血流が低下していると、こういった症状が起きるようです。毎日のように痛くなる場合は、起きてすぐには動き出さず、布団の中で膝周辺をマッサージして徐々に曲げ・伸ばしをしてこわばりを取ってから動き出しましょう。また起きてから歩き出す前に、膝に保温効果のあるサポーターをしてみるのも対策の一つです。

階段の下りで1kgの物を持って降りると、片足になった瞬間その膝への負担は3～5kg相当(3～5倍)にもなります。体重が以前よりも増えた方は、食事や間食を見直し軽い運動を心がけて1kgでも減らすと膝への負担がかなり減ります。負担がかかっても痛くならないように大腿前面(大腿四頭筋、いわゆるふとももの前)を普段から鍛えることが大切です。

整形外科学会が推奨しているロコモ体操の一つに片足立ちが

あります。例えば、台所仕事中に調理の出来具合を見ながら、合間を見て片足立ちを1分、交互に3回ずつ1日6分程を心がけてはいかがでしょうか？

しかし、立っているのもつらい方は、椅子に座しているときにテレビや本・新聞を見ながら膝がまっすぐになるところまで伸ばして5秒数える訓練をしましょう。例えば、毎食後、交互に片足10回ずつ行うのも筋トレになります。

O脚になり、痛みが改善しないときはレントゲン検査を受けて変形性膝関節症になっていないか診断を受けましょう。

今は内服薬・外用薬(湿布や塗り薬)のほかに、内服薬が多く、薬が増えるのが大変な方にはヒアルロン酸注射の治療もあります。ヒアルロン酸注射は関節に直接注入する治療で、人によって痛みの度合いが異なりますが、関節内に留まって潤滑油の効果を果たすもので、血管に入ったりはしないので体に害はありません。

【文責】^{あいざわ}會澤医師

年末～1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
12月29日(金)	ささもと整形外科・形成外科クリニック 福生657 ☎539・2300	高水医院 瑞穂町箱根ヶ崎282 ☎557・0028	佐久間歯科医院 東町2-8福生東口SYビル2F ☎553・2525
30日(土)	ひかりクリニック 志茂35-1 ☎530・0221	ひかりクリニック	浜崎歯科 福生1078-11第2栄和ビル2F ☎530・2729
31日(日)	山口外科医院 志茂233 ☎553・1177	山口外科医院	山口歯科クリニック 南田園2-5-39田園ビル1F ☎553・8182
1月1日(祝)	大聖病院 福生871 ☎551・1311	みずほクリニック 瑞穂町長岡長谷部31-1 ☎568・0300	東青梅休日歯科診療所 青梅市東青梅1-174-1 ☎0428・23・2191
2日(火)	大聖病院	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
3日(水)	ひかりクリニック	ひかりクリニック	東青梅休日歯科診療所
7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	片岡歯科医院 本町44 ☎551・0353
8日(祝)	福生市休日診療所	丸野医院 瑞穂町長岡1-14-9 ☎556・5280	ふみ歯科診療所 福生798-2第7森田ビル1F ☎551・7288
14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
21日(日)	福生市休日診療所	福生市休日診療所	大浦歯科医院 福生867 ☎553・0667
28日(日)	福生市休日診療所	福生市休日診療所	工ピナ歯科 福生1059 ☎551・8241

※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。

1月の予防接種(BCG)

期日	備考
11日(木)	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。	

各種検診のお知らせ

- ①骨密度測定健診(2月)
対象年齢にご注意ください。
【対象】市内在住で40・45・50・55・60・65・70歳の女性(平成29年4月1日現在)。
【定員】約100人(定員を超えた場合は、抽選となります。)
- ②子宮頸がん検診(2月)
【対象】市内在住の20歳以上(平成29年4月1日現在)の女性で、平成28年度に子宮頸がん検診を受診していない方
◆次のような方はご注意ください
・子宮の手術を受けたことがある方は事前に主治医にご相談ください。全摘出の手術を受けられた方は受診できません。
・妊娠中の方は、受診できない場合があります。
※必要に応じて、子宮体部まで検査が進むことがあります。
【定員】約200人(定員を超えた場合は、抽選となります。)
- ③乳がん検診(2月)
【対象】市内在住の40歳以上(年齢は平成29年4月1日現在)の女性で、平成28年度に乳がん検診を受診していない方
◆次のような方は受診できない可能性がありますので、お申し込みの前に保健センターへご連絡ください。
・ペースメーカーやICDポートなどの医療器

- 具を装着している方
- ・豊胸手術を受けた方
- ・肋骨骨折や肋骨にひびが入っている方
- ・授乳中の方
- ・妊娠している方、またその可能性がある方
- 【定員】約100人(定員を超えた場合は、抽選となります。)
- 【検診方法】医療機関による個別検診。マンモグラフィ(乳房X線撮影)と視触診
- 【費用】1,600円※生活保護受給者は、生活保護法適用証明書を指定医療機関に提出すると全額無料で受診できます。
- ①～③共通
- 【期間】2月1日(木)～28日(水)
- 【場所】市内指定医療機関
- 【申込み】1月5日(金)までに市ホームページから電子申請(1月5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人1検診の申込みです。記載内容に不備があると受診できません。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

市役所は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。