



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	2月7日(木)・21日(木) 午前9時30分～11時	市役所1階ロビー	
	2月6日(木) 午前10時～正午	プチギャラリー・第一展示室	
②育児相談 身体計測、育児相談、母乳・栄養相談	①2月1日(金) 午後1時30分～2時30分 ②2月20日(木) 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
③離乳食教室 離乳食の作り方、進め方(試食あり)	<前期・中期食> 2月13日(木) 午前10時～11時30分		離乳食開始時期の乳児とお母さんなど・定員20組
④すくすく歯科健診 (乳幼児歯科健康診査)	2月6日(木)・20日(木) 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
⑤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	2月14日(木) 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・定員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
⑥すくすくベビークラス(おすわりのころ)	2月12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
⑦パパママクラス(2・3月コース) お産の話、栄養の話、お風呂の入れ方等	2月16日(土)・28日(木)・3月9日(土)・14日(木)・28日(木) 午後1時30分～3時30分		これからパパ・ママになる方、祖父母等・先着20組

【申込み】①・②は不要。③・⑤・⑥・⑦は1月18日(金)から、④は初診・日程変更の方のみ前日までに保健センターへ。

2月の予防接種(BCG)

期日	備考
18日(月)	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。)

【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。

2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	浜崎歯科医院 福生 1078-11 第2栄和ビル 2F ☎ 530-2729
10日(日)	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
11日(祝)	福生市休日診療所	菜の花クリニック 瑞穂町殿ヶ谷 454 ☎ 557-7995	佐久間歯科医院 東町 2-8 東口 SYビル 2F ☎ 553-2525
17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
24日(日)	福生市休日診療所	福生市休日診療所	松永歯科医院 福生 963 ☎ 552-7122

2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30年10月生まれ	保健センター 午後0時45分～1時45分
6か月児	満月齢後の6・7か月期	平成30年8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30年5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29年7月生まれ	保健センター 午後0時45分～1時45分
3歳児	5日(火)	平成28年1月生まれ	

○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。

～医師会だより～

「人生100年時代に寄せて」

少子高齢化・人口減少社会にあっても、人生100年を目指す時代となりました。もちろん人生は長さだけでなく質も大切です。欧米では古くから「いくつになっても、住み慣れた地域で、自分らしく、幸せと健康を維持し生きる姿」に敬意を払うことを「Aging in Place(その地に生きる)」と表現するそうです。

終戦直後、WHO(世界保健機構)は「健康とは病や衰弱がないことではなく、身体的、精神的、社会的にも満たされた状態」であるとしました。そして人間の尊厳、人生の質の確保には、たとえ病や障害や老いを抱えても、ダイナミックに文化や個人の価値観の中で充実感を獲得できるよう、多分野の「公的支援システム」と「自己健康作り活動」が必要であるとの世界的理念「グローバルヘルス」を普遍化しました。

前者は健康・介護保険や社会保障制度、「Aging in Place」を支える自然・文化・生活インフラ・コミュニティ・交通・経済が息づく街創りであり、後者は「市町村の健診、健康作り・介護予防・生活支援事業等」を基盤に、自らの「健康リテラシー(情報を意欲的に活用する力)の向上」、「病や要介護状態の発生・重症化を予防する食や運動習慣の実践」、町内会や地域住民主体の「認知症予防としても大切な、共感・協働・達成感を分かち合う社会活動への参加」等です。

また皆さんが病や障害から人生の再出発を期す時、あるいは人生の最終段階を向かえた時、適切な治療・リハビリ・介護・緩和ケア・ご家族支援等を、どこでも、何時でも、誰でも受けられる「地域包括的ケア」という市町村主体のシステムの確立も重要です。

私たち、医療従事者もそれをミッションに、皆さん自らの健康創りを支えつつ、新たな時代に向き合いたいと思います。

【文責】玉木医師

～女性医師による乳がん・子宮頸がん検診を実施します～

女性スタッフによる検診で乳がん・子宮頸がんの検診を一度に受けられます。これまで受けたことがない方もお気軽にご利用ください。

【日時】3月3日(日) 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】①乳がん検診…40歳以上の女性、②子宮頸がん検診…20歳以上の女性

※市内在住で年齢は平成30年4月1日現在。平成29・30年度中に検診を受診した方は、お申し込みできません。

【定員】①乳がん検診…60人、②子宮頸がん検診…60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。①乳がん検診…視触診およびマンモグラフィ ②子宮頸がん検診…細胞採取、細胞検査

【費用】①乳がん検診…1,600円、②子宮頸がん検診…無料

※乳がん検診無料クーポン券をお持ちの方は、当日クーポン券を受付に提出すると全額無料で受診できます。また、生活保護受給中の方は、生活保護法適用証明書を当日受付に提出すると全額無料で受診できます。

【申込み】市ホームページから電子申請(1月31日(木)午後10時まで)、または往復はがきで(1月31日(木)消印有効)お申し込みください。

◆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・授乳中の方・妊娠している方、またはその可能性がある方は受診できません。

・検診車への乗降等に支援が必要な方は、事前に保健センターへご相談ください。

◆次のような方は受診できない可能性がありますので、事前に主治医にご相談のうえ保健センターへご連絡ください

ペースメーカーやICDポート等の医療器具を装着している方 / 豊胸手術を受けた方 / 肋骨骨折や肋骨にヒビが入っている方 / 受診日当日に月経中の方

※当日の問診結果によっては、検診を受診できない場合があります。

【往復はがきの書き方】

〈往信・表〉〒197-0011 福生市福生 2125-3 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女性医師による〇〇検診希望

〈返信・表〉ご自分の住所・氏名

〈返信・裏〉無記入

【その他】40歳以上の方は、1枚のはがきで両方の検診の申込みができます。記載内容に不備があると受診できません。また、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。受診結果によっては保健センターから連絡がいく場合があります。

【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。