



# 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 専門職による相談、健康機器による測定	4月7日(木)・21日(木)午前9時30分～11時	市役所1階ロビー	
	4月11日(月)午前10時～正午	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	4月21日(木)	保健センター	20歳以上の方・先着35人※前回受けた方は6か月以上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	4月1日(金)午後1時30分～2時30分	子ども応援館	4か月児からの乳幼児
	4月20日(水)午前9時30分～10時30分	保健センター	
④離乳食教室(前期・中期食) 離乳食の作り方、進め方(試食あり)	4月13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14組
⑤すくすくベビークラス(ねんねの頃)	4月14日(木)午前10時～11時30分		2～5か月ごろの乳幼児と保護者・先着20組
⑥パパママクラス(4・5月コース) お産の話、栄養の話、お風呂の入れ方、マタニティエクササイズ等	4月16日(土)・28日(木)、5月14日(土)・19日(木)、26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
⑦すくすく歯科健診(乳幼児歯科健康診査)	4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・⑥は3月17日(木)から、⑦は初診・日程変更の方のみ前日までに保健センターへ。

## 4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	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 (青梅市健康センター内) ☎ 0428・23・2191
3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
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
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
29日(祝)	福生市休日診療所	石畑診療所 瑞穂町石畑 207 ☎ 557・0072	東青梅休日歯科診療所

## 4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27年12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27年10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27年7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	26日(火)	平成26年9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25年3月生まれ	

## 4月の予防接種(BCG)

期日	備考
22日(金)	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分または午後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。

○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。

### 医師会だより

#### アレルギー性鼻炎に対する舌下免疫療法について

アレルギー性鼻炎に対する治療は、主に抗原の回避(原因物質の吸入を減らすこと)、薬物療法(内服薬や点鼻薬)、手術療法(レーザー手術や粘膜切除等)が行われてきました。またアレルギーを根本から改善させる治療として、アレルギーの原因となっている物質(アレルゲン)を皮下注射することにより症状を改善させる皮下免疫療法も行われてきましたが、痛みを伴うこと、医療機関のみでの治療になること、ショックなどの強い副作用の可能性があるなどの点であまり普及しませんでした。

これらに対してアレルゲンを舌下部に投与することによって治療する舌下免疫療法が始まっています。現在のところ、スギ花粉とダニアレルギーに対する治療が行われています。スギ花粉に対する舌下免疫療法薬は平成26年10月に発売されました。舌の下に薬液を入れ、2分間保持した後に飲み込みます。徐々に薬液の量を増やしていき、以後は一定量を毎日飲み続けます。ダニに対する舌下免疫療法薬は、平成27年11月から12月に相次いで発売されました。ダニに対する薬は口に含むとすぐに溶ける崩壊錠であり、同様に舌下部に保持した後に飲み込み、増量後は一定量を毎日飲み続けます。

舌下免疫療法は痛みがなく、自宅で治療を継続できる利点がありますが、いったん治療を始めた場合2年以上にわたり毎日服用を継続する必要があります。また舌下免疫療法でも口の中が腫れたりかゆくなったりする副作用の起きることがあります。まれにアナフィラキシー等の強い副作用の起きる可能性もあってされています。効果には個人差がありますが、アレルギー性鼻炎の症状を和らげる効果が期待できます。各薬剤の処方登録された医療機関に限られますので、受診前に確認する必要があります。なおスギ花粉に対する舌下免疫療法薬は、スギ花粉飛散期(1月から5月)に開始することはできません。

【文責】大野医師

【問合せ】保健センター ☎ 552・0061

### 各種健(検)診のお知らせ

#### ①骨密度測定健診(5月)

対象年齢にご注意ください。

【期間】5月2日(月)～31日(火)

【場所】市内指定医療機関

【対象】市内在住で40・45・50・55・60・65・70歳の女性(年齢は平成28年4月1日現在)

【定員】約100人(抽選)

【健診方法】医療機関における個別健診。X線による第2中手骨密度測定。

#### ②子宮頸がん検診(5月)

2年に一度受けましょう。

【期間】5月2日(月)～31日(火)

【場所】市内指定医療機関

【対象】市内在住の20歳以上(年齢は平成28年4月1日現在)の女性で、平成27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(抽選)

【検診方法】医療機関による個別検診。細胞採取と細胞検査。

#### ③乳がん検診(5月)

2年に一度受けましょう。

【期間】5月2日(月)～31日(火)

【場所】市内指定医療機関

【対象】市内在住の40歳以上(年齢は平成28年4月1日現在)の女性で、平成27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、申込みの前に保健センターまでご連絡ください

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・肋骨骨折や肋骨にひびが入っている方・授乳中の方・妊娠している方、またはその可能性がある方

【定員】約100人(抽選)

【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

※生活保護受給中の方は、生活保護法適用証明書を指定医療機関に提出していただくことと全額無料で受診できます。

#### 〈①～③共通〉

【申込み】往復はがきで申込み。4月1日(金)当日消印有効。市ホームページから電子申請で申し込むこともできます(4月1日(金)午後11時59分まで)。

※検査の結果、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。

#### ▼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⑥〇〇健診(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1つの健(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。

【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。