



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	① 9月3日(木)・17日(木) 午前9時30分～11時	市役所1階ロビー	
	② 9月14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	9月18日(金) 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
	① 9月4日(金) 午後1時30分～2時30分 ② 9月16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離乳食教室 離乳食の作り方、進め方(試食あり)	9月9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など・先着14組
⑤すくすく歯科健診(乳幼児歯科健康診査)	9月2日(水)・16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	保健センター	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)
	9月10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

【申込み】①・③は不要。②・④・⑥は8月17日(月)から、⑤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
6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
13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
20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
21日(祝)	福生市休日診療所	丸野医院 瑞穂町長岡 1-14-9 ☎ 556-5280	東青梅休日歯科診療所
22日(祝)	福生市休日診療所	羽村市平日夜間急患センター	東青梅休日歯科診療所
23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	東青梅休日歯科診療所
27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	15日(火)	平成27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27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26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	29日(火)	平成26年2月生まれ	保健センター 午後1時～1時45分
6か月児	1日(火)	平成24年8月生まれ	

9月の予防接種(BCG)

期日	備考
10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。

健康コーナー

COPDを知っていますか?

COPD(慢性閉塞性肺疾患)は、主に長期の喫煙によってもたらされる肺の炎症性疾患で、せき、たん、息切れの症状が見られ、ゆっくりと呼吸障害が進行します。これまで「肺気腫」や「慢性気管支炎」と言われていた疾患も、COPDに含まれます。

COPDの患者数は全国で500万人以上とも推定されていますが、病院でCOPDと診断された患者数は約22万人にすぎません。多くの人々が、COPDであることに気づいていない、または正しく診断されていないこととなります。COPDは命を危険にさらす可能性のある深刻な病気で、全国の死亡者数は年間約1万5000人に上ります。

COPDの予防と治療の基本は禁煙です。失われた肺の機能は改善しませんが、喫煙を続けるとさらに肺機能が悪化してしまうからです。

たばこを長期間吸っている(または吸っていた)人で、長引くせき、たん、息切れといった症状が見られたら、まずはかかりつけ医を受診し、必要に応じて、呼吸器科の専門医を紹介してもらうことが重要です。

季節を問わずうがい・手洗いを忘れずに!

【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)

※原則としてセットでお申し込みください。

【日時】10月30日(金)午前9時～午後1時(時間の割り振りは抽選です。)

【場所】保健センター

【対象】市内在住の35歳以上の方(平成27年4月1日現在)

【定員】80人(抽選)

※市で実施している胃・肺がん検診を受診したことがない方が優先となります。

【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)

◆次のような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
- ・その他病気を治療中の方

◆次のような方は申込みをされる前に保健センターへご連絡願います。

・1年以内に手術(胃・肺以外の)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。

②前立腺がん検診(追加募集)

【期間】10月31日(土)まで

【場所】市内指定医療機関

【対象】市内在住の50歳以上(平成27年4月1日現在)の男性

【定員】60人(抽選)

【検診方法】医療機関による個別検診、血液検査

※国民健康保険に加入している方は、市で実施している健康診査と前立腺がん検診を一緒に受診することができます。

＜①②共通＞

【申込み】往復はがきで9月8日(火)(当日消印有効)までにお

申し込みください。また、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(9月8日(火)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。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。

【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。往復はがきの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。

【問合せ】保健センター ☎ 552-0061

薬剤師会だより

「くすりの飲み方あれこれ」

皆さんこんにちは。普段私が接する患者さんたちは、薬の効き目や副作用については関心が高く、よくご理解されていると感じています。そこで今回は今まで理解が不十分だったのではないかと強く感じている、薬の飲み方について少しだけお話ししてみたいと思います。

押さえておきたい飲み方は、食前、食後、食間の3種類の飲み方ですね。食前とは通常食事を始める30分ほど前をさします。食後とは食事を食べ終わってから30分以内のことをさします。また食間とは食事中ではなく、食事と食事の間の時

間のことをさし、通常食後2時間後のことをさします。

漢方薬について具体的にご説明します。漢方薬は通常、食前もしくは食間に飲むようにと説明されます。これにはきちんと医学的な根拠があります。漢方薬はさまざまな成分が含まれますが、大きく2種類に分けることができます。効果の強いアルカロイドといわれる成分と、効果のマイルドな有機酸といわれる成分の2つです。一般的に効果の強いアルカロイドは食後によく吸収され、効果のマイルドな有機酸は食前によく吸収されます。効果が強い成分が食後に良く吸収されるのであれば、食後に漢方薬を飲んだほうがいいのではないかと、という疑問が生まれますよね。効果が

強ければその副作用も強く表れると言われていきます。副作用を軽減しつつ程よく効果を実感できる飲み方というのは有機酸がよく吸収される食前ということになるわけです。漢方薬は体質改善を目的とする処方が多く存在します。そのため長期の服用を前提としていることが多いのです。ですから副作用を少なく安全に飲んでいただきたいとの考えから食前という飲み方が古来より続いているそうです。

今回は漢方薬についての一般的なお話でしたが、飲み方ひとつで薬の効果は大きく変わることがあります。皆さんも薬剤師に薬の効能効果だけでなく「飲み方」も相談してみてくださいね。

【文責】大戸薬剤師

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