

保健ガイド

【問合せ】保健センター 552-0061

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。

◆健康相談

①【日時】2月6日(木)・20日(木)午前9時30分〜11時

【場所】市役所1階ロビー

【相談員】保健師・栄養士

②【日時】2月12日(水)午後1時30分〜3時30分

【場所】福生地域体育館

【相談員】保健師・栄養士

◆ヘルスチェック

生活習慣病等のリスクを簡易測定します。

【日時】2月24日(月)午後1時30分〜3時

【場所】保健センター

【対象】20歳以上の方

【定員】先着35人(平成25年12月・平成26年1月に受けなかった方)

【内容】血管年齢、脳年齢、骨密度、咬む力、体組成(体年齢、筋肉量、体脂肪)、

足指力(下肢筋力低下による転倒リスク)

【申込み】1月20日(月)から保健センターへ。

◆めざせ! 体内革命プロジェクト

運動習慣を身につけ、生活習慣を見直していくことで健康な体を作りましょう。

【1回目】2月21日(金)・基礎代謝・体内年齢を測定(現在の体の状態を測定)

【2回目】3月11日(火)・栄養の講義

【3回目】6月ごろ・基礎代謝・体内年齢を測定(努力した結果の変化を測定)

【場所】保健センター

【対象】20歳以上で運動習慣のない方

【定員】先着5人※予約時に時間をお知らせします。

◆育児相談

①【日時】2月7日(金)午後1時30分〜2時30分

【場所】子ども応援館

②【日時】2月19日(水)午前9時30分〜10時30分

【場所】保健センター

【対象】4か月児からの乳幼児

【内容】身体計測、育児相談

【相談員】保健師・助産師・栄養士

◆離乳食教室

【日時】2月12日(水)午前10時〜11時30分

【場所】保健センター

【対象】離乳食開始時期の乳児とお母さんなど

【定員】先着14組

【内容】離乳食の作り方、進め方(試食あり)

【講師】保健師・栄養士

◆パパ・ママクラス

【日時】2月22日(土)、3月6日(木)・8日(土)・13日(木)・20日(木)午後1時30分〜3時30分(全5回)

【場所】保健センター

【対象】これからパパ・ママになる方、おじいちゃんおばあちゃんもどうぞ!

【定員】先着20組

【申込み】1月20日(月)から保健センターへ。

◆乳幼児歯科健康診査

【日時】2月5日(水)・19日(水)午後1時〜2時(受付)

【場所】保健センター

【対象】3歳11か月に至る月までの乳幼児

【持ち物】母子健康手帳・歯ブラシ2本・コップ・タオル

【申込み】前日までに保健センターへ。

2月の休日診療

Table with 3 columns: 診療時間, 内科・小児科(昼間), 内科・小児科(準夜), 歯科休日診療. Rows include dates from Feb 2nd to 23rd with specific clinic names and phone numbers.

※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。

2月の乳幼児健康診査

Table with 4 columns: 健診名, 健診日, 対象児, 受付場所・時間. Rows for 3, 6, 9 months, 1 year, and 3 years old.

2月の予防接種(BCG)

Table with 3 columns: 期日, 種別, 備考. Row for BCG on Feb 6th (木).

○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。

健康づくり講演会

～歩き方を変えるだけで10歳若返る!～

運動のひとつとして定着してきたウォーキング。今回の講演会は、さらに効果的な歩き方である速歩きとゆっくり歩きを交互に繰り返すインターバル速歩のお話です。

【日時】2月15日(土)午後1時30分〜3時30分※講演会終了後は健康づくり推進員による体験コーナーも開催予定

【場所】商工会館3階

【講師】能勢博教授(信州大学大学院医学系研究科教授)

【問合せ】保健センター☎552-0061



健康コーナー

ノロウイルスによる感染性胃腸炎に注意!

毎年11月から4月にかけて流行するノロウイルス感染症は、カキなどの2枚貝による食中毒が有名ですが、集団感染の大半は、誰かがノロウイルスに感染し、そして人から人へ感染して広がっていくものです。この、人から人への感染力はきわめて強力で、少量でも感染するので注意が必要です。

〈症状〉吐き気、おう吐、下痢、腹痛、発熱など

〈予防方法〉①もっとも基本的な方法は手洗いです。とても小さいウイルスなので、手のしわに入り込んでしまいます。家族全員が流水・石けんで丁寧に手洗いをしましょう。

②貝類の内臓を含んだ生食はノロウイルス感染の原因となることを知っておきましょう。調理・配膳は、十分に流水・石けんで手を洗ってから行いましょう。

おう吐や下痢便で汚れた衣服や物品、おう吐物を洗い流した場所の消毒は次亜塩素酸系消毒剤(家庭用漂白剤の場合は約200倍程度に薄めて)を使用しましょう(次亜塩素酸系消毒剤を使った手指等の体の消毒は絶対にやめましょう)。おう吐物、下痢便の処理の際、飛沫を吸い込み感染する恐れがあります。始末する人以外はなるべく離れましょう。またできるだけ早く始末をし、マスク・手袋をしっかりと着用し、ふき取ったものはビニール等に入れ、消毒・密閉して廃棄してください。作業後は手洗い・うがいを忘れずに。

みんなで気をつけ、流行を最小限に食い止めましょう!

【問合せ】保健センター☎552-0061

医師会だより

くまモンと糖尿病

熊本宣言2013

あなたとあなたの大切な人のために

Keep your A1c below 7%

平成25年5月16日〜18日の3日間、「糖尿病学の進化と絆」をメインテーマとして、第56回日本糖尿病学会年次学術集会在熊本で開催されました。糖尿病は、放置すると眼・腎臓・神経など合併症を引き起こします。また、脳梗塞や心筋梗塞などの動脈硬化症も進行させます。

糖尿病網膜症による失明者は年間3,000人以上、糖尿病腎症による新規透析導入者は年間16,000人以上、糖尿病足病変による下肢切断者が年間3,000人以上といわれています。

この状況を踏まえ、熊本宣言が発表されました。糖尿病合併症予防のための目標が、具体的なHbA1c(ヘモグロビンエーワンシー)の目標値として7%未満が示されました。そのポスターはくまモンのマーク入りです。

◎7%未満…糖尿病合併症予防の目標ただし同時に次の数値も示されました。

◎6%未満…血糖正常化の目標数値 ◎8%未満…高齢者など治療強化が困難な場合

これらは糖尿病患者さんの目標の数値です。できれば糖尿病にならないこと、糖尿病を早期に発見することが肝要です。何よりも健診を欠かさないことです。健診の数値では、HbA1c 5.6%以上は高値です。住民健診、会社の職員検診をもう一度見直し、HbA1cが5.6%以上ある、特に前年に比べ上昇している、中年になって体重が増えた、親・兄弟ほか血縁者に糖尿病の方がいる場合は要注意です。紙の報告だけを見て軽く考えている方の中に、すでに動脈硬化が進行している方が多くいます。糖尿病患者さんの約半数が未治療または治療中断者ともいわれています。心配であるならご近所のかかりつけの先生にご相談ください。

西多摩医師会では青梅の医師会館で毎月糖尿病教室を開催しています。ここでは食事療法や糖尿病に関する情報が得られます。詳しくは西多摩医師会(☎0428-23-2171)にお問い合わせください。

【文責】高村医師 【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。

発行:福生市/編集:企画財政部秘書広報課/〒197-8501 福生市本町5-2042-5511511(市役所代表)/毎月1日・15日発行