

発行：福生市／編集：企画財政部秘書広報課／〒197-8501 福生市本町5-4042-5511 511 (市役所代表)／毎月1日・15日発行

11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 list dates from 3rd to 24th with corresponding clinic details.

※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。

11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 include 3ヶ月児, 6ヶ月児, 9ヶ月児, 1歳6ヶ月児, 3歳児, and 備考.

11月の予防接種(BCG)

Table with 3 columns: 期日, 種別, 備考. Row for 13日(水) BCG with details on timing and location.

○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「活力ある健康長寿社会」の達成に寄せて

社会保障の危機が叫ばれるなか、超高齢社会が進行し加齢や慢性疾患等で、自立した生活の維持に困難を抱える方々が増え続けています。健常な心身機能を取り戻す“疾病克服型の医療”だけでなく、回復できない生活機能障害があっても、“QOL(生活の質)や健康感”の維持を目標にして、多様な価値観や暮らし方に応じて個々の尊厳と療養生活を支え、いずれは死に寄り添う“支える医療”が、今、必要とされています。

私たち医師もその重要性を噛みしめています。もちろん医療は全人的支援の一助であり、孤立を防ぎさまざまな社会サービスを効率よく享受できる生活の場として、高齢者住宅等の整備も必要です。また衣食・決済・通信・交通・メンテナンス等、自立した生活と社会へのアクセスを支えるシステムの効率化も併せて必要です。それはコミュニティや文化、哲学をも包括した多分野融合の理念に立ち、地域住民、行政、多職種の協働による“新たなまち作り”とも言えます。

国は「活力ある健康長寿社会」の創造を掲げていますが、制度や政策だけでなく、自助・共助・公助を支えに、一人ひとりが幸福追求への努力を続けることによりもたらされるのだと思います。これに関しWHO(世界保健機関)は、すでに1947年の健康憲章で、健康を「単に病気でないことではなく、身体的・心理的・社会的満足のいく状態にあること」と定義し、1986年のオタワ憲章で「健康は、生きる目的ではなく、生きる為の不可欠な資源である」と位置づけ、QOLを目標に自らの意欲で健康を守る活動を「ヘルスプロモーション」と位置づけ、1998年には個人信条の保障や社会福祉システムの整備も「健康構成概念」に包括しています。

この方向性は、紛争・貧困・差別等生存と尊厳への脅威に対する“人間の安全保障”の概念とともに、高齢化が進行する先進国の“医療福祉の基本姿勢”として定着し、私たちの国がその成功例と成り得るかが、今、問われています。

【文責】 玉木医師
【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。

保健ガイド

【問合せ】保健センター ☎ 552・0061

【2回目】 11月18日(月)・栄養の講義

【日時】 11月13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
【申込み】 10月17日(木)から電話で保健センターへ。

健康相談

【日時】 11月7日(木)・21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

【日時】 11月15日(金)午前10時～正午

【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

生活習慣病のリスクがどれくらいなのかを簡易測定してみませんか！測定結果に基づき助言相談を保健師・栄養士が行います。

【日時】 11月30日(土)午前9時30分～11時

【場所】 保健センター

【対象】 20歳以上の方

【内容】 血管年齢、脳年齢、骨密度、咬合力(咀嚼力)、体組成(体内年齢、筋肉量、

体組成(体内年齢、筋肉量、脂肪)、足指力(下肢筋力低下によるリスク)
【定員】 先着35人(平成25年9月・10月に受けなかった方)
【申込み】 10月17日(木)から電話で保健センターへ。

◆めざせ！体内革命プロジェクト

運動習慣がない方、何をやってもなかなか続かないという方に参加していただきたいプロジェクトです。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！

【日程】 内容へ1回目 11月14日(木)・基礎代謝・体内年齢を測定(現在の体の状態を知っていただきます) ※1回目にこれから実践するプログラムを紹介します。

【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

【申込み】 10月17日(木)から電話で保健センターへ。

◆乳幼児歯科健康診査

【日時】 11月6日(水)・20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】 10月17日(木)から電話で保健センターへ。

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。

献血にご協力をお願いします

赤十字血液センターによる献血を実施します。血液は長期保存ができず、人工で作ることができないため献血が必要です。ご協力をお願いします。

【日時】 10月22日(火)午前10時～午後1時、2時～3時30分

【場所】 市役所栄通り側広場

【問合せ】 保健センター ☎ 552・0061



健康コーナー「ながら食いより、ながら運動を！」

運動不足は生活習慣病と深い関わりがあります。健康で活力ある身体を維持するためには、毎日の生活に積極的に運動を取り入れることが大切です。また、ストレスや病原体の侵入を阻止するためにも運動は欠かせません。

【運動の効果】 ▼善玉コレステロールを増やし、動脈硬化を予防する ▼血管の弾力性を保つ ▼酸素を取り込む能力が高まり、細胞をいきいきとさせる ▼力強い心臓をつくる ▼骨を丈夫にする ▼汗を出し、有害物質を除去する ▼ストレスに対する抵抗力が高まる

【運動の種類】 ▼有酸素運動(エアロビクス)は、運動強度が低～中強度で運動時間も長時間(20分以上)行えるのが特徴です(例:ジョギング、サイクリングなど)。一方、無酸素運動(アナロビクス)は、運動強度が強度で運動時間は短時間なのが特徴です(例:短距離走、ウエイトトレーニングなど)。

一般の運動にはエアロビクスが望ましく、運動時間はおよそ20～60分ぐらいが最適とされています。一週間で適切な運動頻度は週3～5回といわれていますが、運動強度が高くなければ、毎日行ってもかまいません。

〈一日一万歩と言われる理由は?〉

日本人は一日平均約2,100kcalの栄養を取っています。その内およそ1,800kcalは、日常の労働や睡眠中に消費します。つまり、消費されずに残るエネルギーは300kcalです。これを運動によって日々消費しなければ贅肉から肥満へとつながります。問題の300kcalを消費できるのが、一日一万歩のウォーキングなのです。

【問合せ】 保健センター ☎ 552・0061