

# 保健ガイド

保健センター  
☎552-0061

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。

## ◆健康相談

①【日時】11月1日(木) 15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】11月8日(木)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

## ◆めざせ！体内革命プロジェクト

生活習慣を見直し、健康な体を作りましょう！

①【回目】11月22日(木)

・基礎代謝・体内年齢を測定

②【回目】11月29日(木)

・栄養の講義

③【回目】平成25年3月1日(金)基礎代謝・体内年齢を測定

【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】5人※予約時に時間をお知らせします。

【申込み】10月18日(木)から電話で保健センターへ。

◆ヘルスチェック

【日時】11月17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

【定員】先着35人(平成24年9月・10月に受けなかった方)

【内容】血管年齢、脳年齢、骨密度、咬合力、体組成、足指力

【申込み】10月18日(木)から電話で保健センターへ。

## ◆育児相談

①【日時】11月2日(金)午後1時30分～2時30分

【場所】子ども応援館

②【日時】11月21日(水)午前9時30分～10時30分

【場所】保健センター

## ◆離乳食教室

【日時】11月14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18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7日(水)・21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お子さん

【持ち物】母子健康手帳・歯ブラシ2本・コップ・タオル

【申込み】電話で保健センターへ。

## 11月の休日診療

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(例)	福生市休日診療所 福生市福生 2125-3 ☎552-0099	高沢病院 瑞穂町二本木 722-1 ☎556-2311	東青梅休日歯科診療所 青梅市東青梅 1-174-1 ☎0428-23-2191
4日(日)	福生市休日診療所	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
11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
18日(日)	福生市休日診療所	福生市休日診療所	北田園歯科 北田園 1-6-3 ☎552-1700
23日(例)	福生市休日診療所	みずほクリニック 瑞穂町長岡長谷部 31-1 ☎568-0300	大浦歯科医院 福生 867 ☎553-0667
25日(日)	福生市休日診療所	福生市休日診療所	平出歯科医院 福生 248-1 ☎551-4738

※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

健診名	健診日	対象児	受付場所・時間
3か月児	20日(火)	平成24年7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24年5月生まれ	個別健診です。通知は しません。3か月児健診 の際、受診票を交付指 します。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24年2月生まれ	
1歳6か月児	27日(火)	平成23年4月生まれ	保健センター 午後1時～1時45分
3歳児	6日(火)	平成21年10月生まれ	
備考	◆各健診とも母子健康手帳をお忘れなく。 ◆6・9か月児健診は受診票も必要です。		

## 11月の予防接種(BCG)

期日	種別	対象	備考
7日(水)	BCG	平成24年7月7日～8月8日生まれ	3か月～6か月未満

【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。

※平成24年11月1日から、四種混合ワクチン(ジフテリア・百日せき・破傷風・急性灰白髄炎)が導入される予定です。接種方法などの詳細は、広報ふっさ11月1日号または市ホームページをご覧ください。

- 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へ!
- 赤ちゃんが生まれたら出生届と一緒に出生通知票を市役所総合窓口課へ!

## 福生ふれあいフェスティバル

健康増進を一緒に考える「第23回ふっさ健康まつり」、市内の産業の生産向上と経済振興を目的とした「第22回産業祭」、市民の文化活動の発表の場である「第42回福生市民文化祭」を合同で行う「福生ふれあいフェスティバル」が、今年も開催されます。

【日時】10月28日(日)午前10時～午後4時(雨天一部決行)

【場所】中央体育館(福生市民文化祭の会場は市民会館・公民館、さくら会館、茶室福庵)※詳細は広報ふっさ10月1日号をご覧ください。

【問合せ】保健センター☎552-0061

## 健康コーナー No.29 『腸内細菌とおなかの健康』

腸内には、細菌が約100種類、100兆個も生息しており、成人の大人なら、重さにして1.5kg、便から水分を除いた内の半分が腸内細菌といわれています。

人の腸内細菌は大きく分けて善玉菌、悪玉菌、中間の菌の三つで構成され、お互いにバランスをとっています。しかし、たんぱく質や脂質の偏った食事やストレス、不規則な生活、加齢等で腸内細菌のバランスは変化します。

母体内の胎児の腸内は無菌ですが、生まれて母乳を飲み始めると善玉菌であるビフィズス菌が増加します。しかし、離乳食を食べ始めると、悪玉菌

も増え始め、だんだん大人のような腸内環境に近づきます。善玉菌は、悪玉菌の増殖を抑え、食中毒菌等の感染を予防し、発がん性のある物質の産生を抑え、更に免疫力を高めるとい多くの役割を持っています。

善玉菌を増やすには、食物繊維の摂取もひとつの方法です。善玉菌は、にんじんやキャベツなどの野菜、リンゴやバナナなどの果物、大豆など豆類に含まれる食物繊維を栄養として増殖するからです。

食欲の秋、野菜や果物をしっかり摂って、おなかも元気にしてみませんか?

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

## 医師会だより 夜尿症について

おねしょ、おもらしのことを医学的には夜尿症あるいは遺尿症といいます。普通は3、4歳ごろまでにはほとんどのお子さんはおむつなしでトイレで排尿できるようになります。その時期を越えて、特に眠っている間に排尿してしまうのが夜尿症です。

よく使われる診断基準では「5歳を過ぎて週2回以上の頻度で少なくとも3か月以上連続して夜間、睡眠中の尿失禁を認める場合」となっています。まれに、病気が原因のことがあり、昼間の遺尿症を伴っていたり、いったんおむつがはずれていたのに再び夜尿、遺尿が始まった場合は別の病気がないかの精密検査が必要となることもあります。

夜尿症のほとんどが成長とともに自然に治る一時的なものですが、大きくなるにつれていつになったら治るのかと気を揉むようになりますし、おむつがはけないぐらい大きくなるとあとかたづけも大変ですし、本人

が恥ずかしいことだと思えば、自尊心が低下することも問題だと考えられています。

なにも治療しなくてもいつか治るものですが、治療すれば自然治癒の3倍のスピードで治るというデータもあり、親子ともにストレスを感じ続けるのは短いほうがいいのではないかと思います。

夜尿症には治療法がいくつかあり、夜尿症のタイプによって異なります。飲み薬の治療や夜間にアラームを使う治療などがありますが、生活指導だけでよくなることもあります。最近では、より副作用の少ない新しい薬も出て、夜尿症の治療は進んできています。経験では、宿泊行事があるのでどうしたらよいかと受診されることが多いのですが、治療でよくなる期間は夜尿症のタイプや重症度で個人差がありますので早めに受診してもらったほうがよいでしょう。小児科ならまずどこでも対応していますのでぜひ受診してみてください。

【文責】高橋医師  
【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、電話で申し込みます。また費用の記載のないものは無料です。