

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 5月17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 5月9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

◆初夏のヘルスチェック

生活習慣病等のリスクが、どれ位なのかを簡易測定してみませんか！
日時 5月30日(水)午前9時30分～午前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(体年齢、筋肉量、体脂肪)

◆めざせ！体内革命プロジェクト

運動習慣を身につけて、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！
日時・内容 【1回目】5月28日(月)・基礎代謝、体年齢を測定
【2回目】7月31日(火)・栄養の講義
【3回目】9月11日(火)・基礎代謝・体年齢を測定(生活習慣を見直し、体がどう変化したのかを測定します)

◆育児相談(申込み不要)

①日時 5月16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

◆乳幼児歯科健康診査

日時 5月2日(水)・16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。

◆二種混合予防接種実施

平成25年3月31日までの期間に二種混合(破傷風・ジフテリア)予防接種を実施します。対象者には、個別に通知をお送りしています。
日時 5月9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
内容 離乳食の作り方、進め方(試食あり)
講師 保健師・栄養士

5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(祝)	福生市休日診療所 福生2125-3 ☎552・0099	福生市休日診療所	松永歯科医院 福生963 ☎552・7122
4日(祝)	福生市休日診療所	福生市休日診療所	浜崎歯科 福生1078-11第2栄和ビル ☎530・2729
5日(祝)	福生市休日診療所	新井クリニック 瑞穂町長岡1-51-2 ☎557・0018	河野歯科医院 南田園3-2-38 ☎553・2829
6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	荒木歯科医院 牛浜130 ☎551・3243
13日(日)	福生市休日診療所	福生市休日診療所	新井歯科医院 福生875-9メゾン福生1F ☎530・1488
20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
27日(日)	福生市休日診療所	福生市休日診療所	せきぐち歯科 熊川449 ☎551・5456

※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。

5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	15日(火)	平成24年1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23年11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23年8月生まれ	
1歳6か月児	22日(火)	平成22年10月生まれ	保健センター
3歳児	1日(火)	平成21年4月生まれ	午後1時～1時45分
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。		

5月の予防接種(BCG・ポリオ)

期日	種別	対象	備考
8日(火)	BCG	平成24年1月12日～2月9日生まれ	3か月～6か月未満
18日(金)	ポリオ	1回目 平成23年7月生まれ	41日以上間隔をあけて2回接種。対象は3か月～7歳6か月未満
		2回目 平成23年1月生まれ	
25日(金)		平成23年8月生まれ	平成23年2月生まれ

受付時間【BCG】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)。
【ポリオ】午後1時～2時5分 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受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！

歯科医師会だより ご存じですか、お口の中にもガンができることを!?

お口の中のガンを専門的には、口腔ガンと言いますが、一言で言ってもできる場所によって①舌②歯肉③口腔底④頬粘膜⑤口蓋⑥口蓋粘膜⑦唾液線に分類されます。
中でも一番多く発症し易いのは、舌の側方部やその裏側にできる舌ガンです。それは尖った歯が舌を刺激し発症する場合があります。
次に多いのは歯肉ガンで、歯茎にできるガンで歯が無い人もでき、入れ歯が当たってできる義歯性潰瘍と診断困難な場合があります。歯がある場合、歯茎から出血したり腫れたり歯がグラグラになったりと歯周病と似た症状が出る事もあります。
次は口腔底ガンで、下顎の歯の歯肉と舌との間、つまり舌の付け根あたりにできるガンで、症状は舌を動かすにくくなり、しだいに話がしにくくなる等の症状が出ます。
そのほかの頬粘膜、口蓋、口蓋粘膜、唾液線ガンはその名の部位に発

症するガンですが、舌や歯肉ガンよりは発生頻度は低いです。
口腔ガンというのは、他の胃ガン等と異なり直接目で見て触る事が可能な臓器なので、ご自分でお口の中の状態に関心を持ち、普段から手鏡等でチェックする事が重要です。
チェックポイントとしては、まずよく見て指で触る。その時に歯茎や舌や粘膜がきれいなピンク色でなく変に赤色が濃いか、長期間潰瘍ができていてなかなか治らないとか、触ってみてしこりの様に硬い感じがする等があったら要注意かもしれません。
ほかのガン同様早期発見早期治療が一番重要です。勿論少しでも気になれば、歯科医師や口腔外科で診てもらおう事が良いでしょう。
なお今年は6月2日(土)に福生市で無料の口腔ガン検診を行ないます。希望される方は120人が定員なのでお早めにお申し込みください。
不明な点は保健センターへお問い合わせください。
文責 今里歯科医師
問合せ 保健センター ☎552・0061

がん検診のお知らせ

▼①胃・肺がん検診(6月)
原則としてセットでお申し込みください。
日時 6月18日(月)午前9時～正午
場所 保健センター
対象 市内に住所を有する35歳以上の方(平成24年4月1日現在)
申込み 往復はがきで4月25日(水)までに(当日消印有効)保健センターへ。
◆次の方は受診できません
●一年以内に胃・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、受診後1年を経過しない方
●妊娠中の方
◆次の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
●一年以内に手術(胃・肺に限らず)をした方 ※当日の問診結果によっては受診できない場合があります。
定員 90人(定員を超えた場合は抽選) ※市で実施の胃・肺がん検診を未受診の方が優先
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)
費用 無料
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胃・肺がん検診希望
【返信・表】ご自分の住所・氏名
【返信・裏】未記入
※はがき1枚につき1名の申込みです。記載に不備があると受診できません。
▼②口腔がん検診
日時 6月2日(土)午前9時～午後1時
場所 保健センター
対象 市内在住の40歳以上の方(平成24年4月1日現在)
定員 先着120人
検診方法 視診、触診、組織染色法による検診
費用 無料
申込み 4月18日(水)午前8時30分から電話で保健センターへ。
①②共通 検診の結果、精密検査や治療が必要となった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いく場合があります。
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。