保健ガイド

保健センター☎552・0061

市役所は毎週土曜日を開庁しています。（午前8時30分～午後5時15分※正午～午後1時は除く）　毎週水曜日は午後8時まで開庁時間を延長しています。

◆健康相談

日時平成23年1月6日㈭・20日㈭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

◆健康教育

◎年初めヘルスチェック
生活習慣病等のリスクをチェックしてみませんか！
日時平成23年1月5日㈬午後1時30分～3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、体脂肪）、足指力（下肢筋力低下による転倒リスク）
定員先着35人（平成22年11月・12月に未参加の方）
申込み12月17日㈮から保健センターへ。

◆プチ健康教育

日時平成23年1月12日㈬午前10時～正午
場所福生地域体育館
相談員保健師・栄養士

◆育児相談（申込み不要）

①日時平成23年1月7日㈮午後1時30分～2時30分
場所子ども応援館
②日時平成23年1月19日㈬午前9時30分～10時30分
対象4か月児からの乳幼児
内容身体計測、育児相談、ミニ講座（おなかのカゼ対策）
相談員保健師・助産師・栄養士

◆離乳食教室（予約制）

日時平成23年1月12日㈬午前10時～11時30分
場所保健センター
対象離乳食開始後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
定員先着14組
申込み12月17日㈮から保健センターへ。

◆乳幼児歯科健康診査

日時平成23年1月19日㈬午後1時～2時
場所保健センター
対象4歳未満
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。

MR（麻しん風しん混合）予防接種を受けましょう！

幼児期に麻しん風しん予防接種を接種された方もMR（麻しん風しん混合）予防接種をもう一度接種（公費接種）する必要があります。

対象者①1歳から2歳未満
②小学校入学前（年長時期）1年間にある方
③中学1年生（13歳）の方
④高校3年生（18歳）の方
※対象者にはすでに個別に予診票が送付されています。お手元にない方に関しましては、保健センターにお問い合わせください。
問合せ保健センター☎552・0061

女性特有のがん検診無料クーポン券が届いた方へ

女性特有のがん検診（乳がん検診・子宮頸（けい）がん検診）の受診期間は平成23年1月31日までです。がんは早期発見、早期治療が大切です。まだ受診していない方は、ぜひ受診してください。
問合せ保健センター☎552・0061

年末～平成23年1月の休日診療

受付時間	内科・小児科（昼間） 午前9時～11時45分 午後1時～4時45分	内科・小児科（準夜） 午後5時～9時45分	歯科休日診療 午前9時～正午 午後1時～5時
12月29日㈬	平沢クリニック 南田園1-3-11 ☎539・0551	羽村市平日夜間急患センター羽村市緑ケ丘5-1-2（羽村市役所裏） ☎555・9999	みさわ歯科クリニック 熊川235プレステージ東和1F ☎551・4744
30日㈭	大聖病院 福生871 ☎551・1311	羽村市平日夜間急患センター	エビナ歯科 福生1059 ☎551・8241
31日㈮	山口外科医院 志茂233 ☎553・1177	羽村市平日夜間急患センター	ふみ歯科診療所 福生798-2第7森田ビル1F ☎551・7288
平成23年1月1日㈷	大聖病院	大聖病院	東青梅休日歯科診療所 青梅市東青梅1-174-1 （青梅市健康センター内） ☎0428・23・2191
2日㈰	渡辺医院 熊川452 ☎553・0815	渡辺医院	東青梅休日歯科診療所
3日㈪	ひかりクリニック 志茂35-1 ☎530・0221	ひかりクリニック	東青梅休日歯科診療所
9日㈰	福生市休日診療所 福生2125-3 ☎552・0099	福生市休日診療所	あつみ歯科クリニック 加美平3-35-12-2TSビル3F ☎530・0006
10日㈷	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	佐久間歯科福生分院 東町3-10栄和ビル4F ☎553・2525
16日㈰	福生市休日診療所	福生市休日診療所	江藤歯科医院 熊川621 ☎552・9750
23日㈰	福生市休日診療所	福生市休日診療所	三井田歯科医院 本町7 ☎551・0479
30日㈰	福生市休日診療所	羽村市平日夜間急患センター	新井歯科医院 福生875-9メゾン福生1F ☎530・1488

※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。

平成23年1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	18日㈫	平成22年9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22年7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ので、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22年4月生まれ	
1歳6か月児	25日㈫	平成21年6月生まれ	保健センター 午後1時～1時45分
3歳児	11日㈫	平成19年12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。		

平成23年1月の予防接種（ＢＣＧ）

期日	種別	対象	備考
7日㈮	ＢＣＧ	平成22年9月19日～10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。

健康コーナー⑦みんな元気になろう

～年末年始を元気に過ごすために～

年末年始は、ご自宅でゆっくりされる方、旅行や親戚の家にお出かけの方、お仕事でお休みはその後という方など、いろいろな過ごし方があると思います。忘年会、新年会でお酒を飲む機会が増える方も大勢いらっしゃるのではないでしょうか。

でも、体調をくずしては、年の瀬もお正月も台無しです。飲み過ぎ、食べ過ぎには、十分気をつけましょう。特に、お酒の飲み過ぎや脂肪分が多いもの、味が濃いもの（塩分）の食べ過ぎには注意し、不足しがちな野菜、海藻類を意識して食べましょう。食物繊維やビタミン、ミネラルが体調を整えてくれます。また、夜更かし、運動不足への対策としては、短時間での昼寝や散歩など、休養と適度な運動が体調を整えるのに効果的です。

なお、お正月には、幼児や高齢者が餅をのどに詰まらせる事故が全国で発生しています。餅は、のどに詰まりやすいものということを意識し、食べる時には、あらかじめ小さくしておくこと、少しずつ、よく噛んで食べることが予防につながります。

もしも、のどに詰まった場合は、頭を低くして背中をたたき、それでも餅が出てこない時は、指で取れるようならかき出しましょう。声が出ない場合は、すぐに救急車を呼びましょう。

皆さん健康で、事故のない年末年始をお過ごしください。

※季節を問わず、手洗い・うがい忘れずに。

問合せ保健センター☎552・0061

医師会だより

◆糖尿病の診断基準が変更されました

糖尿病と診断するための基準が、日本糖尿病学会から発表され平成22年7月1日から実施されています。要点を抜粋して示します。

新しい糖尿病診断基準のポイントは、今までは空腹で測った血糖値（血液中のブドウ糖濃度）が高かったり、食後で測った血糖値が高かったりした場合、糖尿病かどうかの判定をするためには別の日で再確認する必要がありました。しかし新しい基準では同じ血液で検査して血糖値とヘモグロビンエーワンシー（ＨｂＡ1Ｃ）という検査が一定の基準以上であれば1回の検査で診断することが可能になりました。一定の基準とは以下に示す数値です。

糖尿病は下記①②③のいずれかと④が同日検査で確認された場合です。

①空腹時血糖126mg/dl以上
②ブドウ糖負荷試験2時間値200mg/dl以上
③随時血糖200mg/dl以上
④ヘモグロビンエーワンシー（ＨｂＡ1Ｃ）6.1%以上

空腹時血糖とは前日夕食後絶食し、翌日朝食前の採血した血糖値です。

随時血糖とは食後の血糖値です。

ヘモグロビンエーワンシーとは、過去1～2か月の血糖値が平均して良かったか、悪かったを示す血液検査の数値です。糖尿病の心配が全くないのは5.1%以下の人です。5.2%を超えると境界型糖尿病の可能性があります。糖尿病の前段階の境界型糖尿病はあなどれない存在です。境界型糖尿病と判定された人たちに、脳卒中や心筋梗塞の危険が相当あることが知られています。境界型糖尿病はブドウ糖負荷試験を受けないと分からない場合が多く、2時間かかってしまいますが疑わしい場合は積極的に受けるようにしましょう。

最近新聞紙上に新しい糖尿病治療薬の話題が掲載されています。素晴らしい治療薬が次々登場していますが、残念ながら治療途上での事故の報告も出ています。糖尿病が進行してからの治療は複雑で、事故の危険も高くなります。より軽い治療で済めば安心です。より軽い治療で済ますには、より早期に発見し生活習慣の見直しを中心とする治療を早期から継続するに限ります。

文責高村医師
問合せ保健センター☎552・0061

健康づくり推進員より

こころの健康づくり「ありがとう」から始めよう

ふだん何気なく使う「ありがとう」には、実はとても大きな力があるそうです。人が「ありがとう」という意識を持つと、思考がよくなり、ストレスが減少し、前向きになり、周囲との関係がよくなるとも言われています。笑顔の「ありがとう」は、とても有効なコミュニケーションなのですね。

これまで、照れくさくてなかなか言えなかったかもしれません。しかし、家族、友人、近所の方…どんな小さなことであれ、何かをしてもらったときには「ありがとう」と笑顔で言うことで、日々の生活が更に豊かになることでしょう。

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。