

保健ガイド

保健センター
552-0061

市役所は毎週土曜日を閉庁しています。(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時まで閉庁時間を延長しています。

◆健康相談

日時12月2日(木)・16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

定員 先着30人(初めての方優先)
申込み 11月17日(水)から保健センターへ。

◆クリスマスヘルスチェック

生活習慣病等のリスクが、どれ位なのかを測定してみませんか!測定結果に基づき食事、運動、生活についての助言相談を保健師・栄養士が実施します。
日時12月18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、体脂肪)、足指力(下肢筋力低下による転倒リスク)

◆プチ健康教育

日時12月1日(水)午前10時～正午
場所 福生地域体育館

◆育児相談(申込み不要)

日時12月3日(金)午後1時30分～2時30分
場所 子ども応援館

日時12月15日(水)午前9時30分～10時30分
場所 保健センター

日時12月8日(水)午前10時～11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
相談員 保健師・助産師・栄養士
◆離乳食教室(予約制)
日時12月8日(水)午前10時～11時30分

12月の休日診療

受付時間	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
5日(日)	福生市休日診療所 福生2125-3 ☎552-0099	羽村市平日夜間急患センター羽村市緑ヶ丘5-1-2(羽村市役所裏) ☎555-9999	今里歯科医院 本町78 ☎551-0440
12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
19日(日)	福生市休日診療所	福生市休日診療所	あつみ歯科クリニック 加美平3-35-12-2 t s ビル3F ☎530-0006
23日(祝)	福生市休日診療所	菜の花クリニック 瑞穂町殿ヶ谷454 電話557-7995	浜崎歯科医院 福生1078-11第2栄和ビル ☎530-2729
26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
29日(水) 30日(木) 31日(金)	12月15日号の広報ふっさ「年末～1月の休日診療」でお知らせします。		

※医療機関が変更になる場合があります。受診の際は保険証をご持参ください。

12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	21日(火)	平成22年8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6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3月生まれ	
1歳6か月児	14日(火)	平成21年5月生まれ	保健センター 午後1時～1時45分
3歳児	7日(火)	平成19年11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。		

12月の予防接種(BCG)

期日	種別	対象	備考
17日(金)	BCG	平成22年8月21日～9月18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。

- 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総合窓口課へ。

医師会だより ～高血圧について～

高血圧は日本で最も患者数の多い成人病でしょう。50歳以上の3～4人に1人が高血圧と言われています。これを放置しておくと、心臓や脳血管などの障害の引き金になります。この2つの病気が死亡原因の2位、3位を占めることからして高血圧はとても怖い病気の一つです。血液を全身に循環させるため心臓はポンプのように収縮、拡張を繰り返しています。病院での血圧が140/90、家庭での血圧が135/80以上が高血圧とされています。

高血圧はほとんどが本態性高血圧といって原因のはっきりしないものです。ただ、もともと遺伝的素因のある人に、塩分、飲酒、ストレス、運動不足などの因子が影響して高血圧になるのです。高血圧にはたいてい自覚症状はありません。しかし、頭痛、めまい、耳鳴りなどがおこることもあります。進行してくると動悸、呼吸苦、胸痛、むくみ、手足のしびれがあり、このようなときは要注意です。

高血圧は、高脂血症(高コレステロール血症)、たばことともに心臓病の三大危険因子なのです。実際、血圧の値が150/90位の方は、120/80位の人に比べて、心臓病の危険性は2.5倍も増加するといわれています。高血圧、たばこ、高脂血症の3つがかさなると心臓病の危険率は16倍にもなるといわれています。高血圧を放置しておくと以上のような合併症を引き起こしますが、これは動脈硬化を進展させるからです。動脈が硬くなり、血管の内膜肥厚、血栓が出来るとその先に血液が流れなくなり脳梗塞、脳出血や心臓では狭心症、心筋梗塞などの重篤な状態を引き起こします。腎臓にも障害が起こり、腎硬化症や腎不全などの状態に至ります。

今回は高血圧の怖い面ばかりを紹介しましたが、家庭での血圧測定(病院では白衣高血圧で10位高くです)、ストレスをへらす、運動療法、食事療法、適切な内服などにて軽減できますので、次回はそのらについてお話しします。

文責 笠井医師
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。

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 11月17日(水)から保健センターへ。

◆パパ・ママクラス(予約制)
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!12・1月コース全5回です!
日時12月25日(土)、平成23年1月13日(木)、15日(土)、20日(木)、27日(水)午後1時30分～3時30分
場所 保健センター

内容 1日目・3日目はパパを中心に、お産の話、栄養の話などを行ないます。歯の健康についての話や妊婦歯科検診もあります。

◆乳幼児歯科健康診査
日時12月1日(水)・15日(水)午後1時～2時(受付)
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!
幼児期にすで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。お手元がない方は保健センターへお問い合わせください。

問合せ 保健センター ☎552-0061

犬を飼い始めたら
犬を飼い始めたら、登録手続きの他、年に一度の狂犬病予防接種を受けること
が「狂犬病予防法」により義務付けられています。狂犬病は現在でも世界各地で多く発生しています。必ず接種をしてください。

今年度、すでに予防接種を受けていて手続きがお済みの方は、口もとアンチエイジング教室
宝田恭子先生のアンチエイジング教室
～表情筋のトレーニングとアンチエイジング～
今回は、TV・雑誌でおなじみの口もとアンチエイジングの第一人者、宝田歯科医院院長の宝田恭子先生を講師にお迎えします。口もとの老化のメカニズムについての講演の後、美しく、若々しい口もとを保つための表情筋エクササイズを実践します。
日時12月4日(土)午後7時～8時30分
場所 羽村市生涯学習施設「ゆとろぎ」小ホール(羽村市緑ヶ丘1-11-5)
講師 宝田恭子氏
講演内容
①口もとの老化のメカニズムとアンチエイジング
②表情筋のエクササイズ
主催 西多摩歯科医師会
後援 東京都西多摩保健所・青梅市・福生市・羽村市・あきる野市・瑞穂町・日の出町・奥多摩町・檜原村
問合せ 西多摩歯科医師会 ☎0428-236222

みでない方は、動物病院で発行された「狂犬病予防接種済証明書」を持参のうえ、保健センターで「注射済票」の交付手続きを行なってください。

▼狂犬病予防注射のお知らせ
せはがき(登録手続きがまだの方には送られています)ので不要です。
▼済票交付手数料550円(新規登録の方は登録手数料3,000円が別途かかります。)
問合せ 保健センター ☎552-0061