

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(②のみ予約制)

①日時 2月5日(木)・19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 2月14日(土)・28日(土)
午前9時30分～11時
場所 保健センター
相談員 保健師・栄養士

◆プチ健康教育(初めての方優先)

①日時 2月4日(水)午前11時
30分～午後1時
場所 市民会館1階ロビー

②日時 2月10日(火)午後1時～3時
場所 中央体育館

③日時 2月12日(木)午前9時30分～11時30分
場所 熊川地域体育館

④日時 2月20日(金)午前10時～正午
場所 福生地域体育館

◆健康教育

「アロマですっきり 楽しく子育て」
日時 2月16日(月)午前9時30分～11時30分
場所 保健センター

対象 1歳までのお子さんを子育てしている方

◆育児相談(申込み不要)

①日時 2月6日(金)午後1時30分～2時30分
場所 福祉センター
講師 ナードアロマセラピスト
認定アロマセラピスト
定員 先着25人※保育あり
申込み 1月19日(月)から保健センターへ。

◆子育て教室(予約制)

日時 2月27日(金)午後1時30分～3時30分
場所 保健センター

対象 6か月までの乳児

内容 子育てのお話、お母さんの健康、育児相談など
講師 保健師・助産師
申込み 保健センターへ。



◆離乳食教室(予約制)

日時 2月4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
定員 先着14組
申込み 1月19日(月)から保健センターへ。

◆パパ・ママクラス(予約制)

2・3月コース全5回です。
日時 2月28日(土)、3月5日(木)・12日(木)・14日(土)・19日(木)午後1時30分～3時30分
(14日(土)は午前10時～午後1時)

場所 保健センター

対象 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！

内容 パパ・ママになる準備

2月の休日診療

診療時間	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
1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	村野歯科クリニック 福生1144-1 ☎553-2900
8日(日)	福生市休日診療所	福生市休日診療所	河野歯科医院 南田園3-2-38 ☎553-2829
11日(祝)	福生市休日診療所	丸野医院 瑞穂町長岡1-14-9 ☎556-5280	梅田歯科医院 福生1046岸ビル102 ☎553-5161
15日(日)	福生市休日診療所	福生市休日診療所	山口歯科医院 南田園2-5-39田園ビル1F ☎553-8182
22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

※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。

2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	17日(火)	平成20年10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20年8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20年5月生まれ	
1歳6か月児	24日(火)	平成19年7月生まれ	保健センター 午後1時～1時45分
3歳児	3日(火)	平成18年1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。		

2月の予防接種(BCG)

期日	種別	対象	備考
10日(火)	BCG	平成20年10月18日～11月11日生まれ	3か月～6か月未満

受付時間 午後0時30分または午後1時(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市役所総合窓口課へ

医師会だより

カロリー制限は寿命を延ばす

古来、腹八分目は、健康に良いとされています。

それが、遺伝子レベルで証明される時代になりました。カロリー制限は、微生物から人間に到るまで、明確な老化防止効果をもたらすものと認められています。

生理的な加齢変化や、老化に伴う疾病(癌、心血管病変、糖尿病)が、カロリー制限で著しく抑止される事には、異論をはさむ余地はありません。

特に、成長が終了した神経細胞からなる脳の機能維持への効果は、最も関心のもたれるところですが、カロリー制限によって、記憶学習能力の加齢による低下が抑制され、アルツハイマー病等の神経変性疾患に対しても、予防効果が示唆されています。神経外組織においては、カロリー制限は蓄積脂肪を解消し、ホルモンによく反応する能力を回復し、糖尿病状態から脱する効果をもたらします。

さて、この分子メカニズムはどのようなになっているのでしょうか。

摂取カロリーの減少は、血糖値を下げて血中のインスリン受容体レベ

ルを低下し、エネルギー産生低下によって上昇する酸化還元補酵素のひとつであるNAD/NADH(還元型呼吸関連ホルモン)の増加にตอบสนองし、Sirt2(シールチン2)という遺伝子(長寿関連蛋白を産生する遺伝子)の活性化がおこり、その下流のFOXO転写因子(長寿を補助する因子)がスイッチオンされ、ストレス耐性分子(緊張状態に強い蛋白分子)の発現増加によって、長寿がもたらされるという説明になります。

遺伝子の沈静化が、遺伝子に依存しない因子の食事という環境因子に影響されるという事は、個人の生き方が、親からもらった遺伝子の使い方次第で、その人の運命を変えてしまう事を意味します。

今後、老化学の研究が益々活発になっていく中で、発生から老、病まで支配下においている、遺伝子に影響を与える未知の遺伝子を取りまく因子の解明こそが、重要な課題とされます。

分子を扱う生化学の導入によって、老化、長寿という謎も、今後は面白く解かれてゆくように思われます。

文責 塚田医師
問合せ 保健センター ☎552-0061

◆歯科健康診査

日時 2月4日(水)・18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・コップ・タオル

申込み 前日までに保健センターへ。

◆患者の声相談窓口

患者の皆さんと医療機関の、より良い関係作りを目指して、医療に関する疑問や不安について、解決の糸口を探すお手伝いをしていきます。気軽に電話してください。

相談内容
・医師や看護師に相談したが、よく分からなくて不安
・セカンドオピニオンを受けたい
・医療機関の職員の対応や接遇が気になる



◆助産師と話をしよう(申込み不要)

お一人でもお子さん連れでも気軽にどうぞ。時間中は出入り自由です。

『助産師からの10分間話』
もあります(1月のテーマは「抱っこ法」、2月のテーマは「冬から春にかけての子育て」です)。

日時 1月23日(金)、2月27日(金)午前10時～正午
場所 保健センター

対象 妊産婦・子育て中の母子(0歳児から可)

内容 地域の助産師による無料の相談会

主催 西多摩助産師会
問合せ 森田助産院 ☎551-0323

※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。