

年末～平成21年1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
12月29日(月)	福生団地クリニック 南田園2-16福生団地 12-111 ☎539・3026	大聖病院 福生871 ☎551・1311	島田歯科クリニック 東町10-10 ☎552・3084
30日(火)	ひかりクリニック 志茂35-1 ☎530・0221	ひかりクリニック 志茂35-1 ☎530・0221	荒木歯科医院 牛浜130 ☎551・3243
31日(水)	山口外科医院 志茂233 ☎553・1177	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	新井歯科医院 福生875-9メゾン福生1F ☎530・1488
1月1日(祝)	大聖病院 福生871 ☎551・1311	羽村市平日夜間急患センター	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(金)	渡辺医院 熊川452 ☎553・0815	渡辺医院 熊川452 ☎553・0815	東青梅休日歯科診療所
3日(土)	津田クリニック 福生二宮2461 ☎539・3161	大聖病院 福生871 ☎551・1311	東青梅休日歯科診療所
4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	片岡歯科医院 本町44 ☎551・0353
11日(日)	福生市休日診療所	福生市休日診療所	浜崎歯科医院 福生1078-11第2栄和ビル ☎530・2729
12日(祝)	福生市休日診療所	高沢病院 瑞穂町二本木722-1 ☎556・2311	エビナ歯科 福生1059 ☎551・8241
18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
25日(日)	福生市休日診療所	福生市休日診療所	田辺歯科医院 本町90 ☎551・2712

※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21年1月の予防接種(BCG)

期日	種別	対象	備考
16日(金)	BCG	平成20年9月7日～10月17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
～特定健診～

今年から従来の健康診断が廃止され、皆様が加入している健康保険(国民健康保険など)単位で行なわれることとなりました。これに伴い、実施方法が複雑化し、準備に時間がかかり特定健診の実施時期が遅れてしまいました。特定健診は以前からマスコミなどで『腹囲・メタボ』と話題になり、肥満(内臓脂肪)だけが話題となり先行したようです。

今年から始まった特定健診はおもに内臓脂肪増加(腹囲から推定していますが諸外国では必要性が否定されています。)、高血圧、中性脂肪の増加、HDLコレステロール(善玉コレステロール)の低下から成人病予備軍を早くに見つけ健康指導を行ない病気になる前に予防しようとの主旨のものです。保健指導を行なう該当者は、健診の際に記入したアンケートとマニュアル化した基準(腹囲は必須)から機械的に判定され個人に通知されます。

癌検診や骨密度健診は引き続き行なわれていますが、特定健診の主旨からレントゲンをはじめ幾つかの検査項目が姿を消しました。最近増加している肺気腫などの肺の病気、一般検査から病気を推測したり、過去の検査と

比較し疾患が疑われる方に精密検査を勧めることも難しくなりました。体調に異変があったときには特定健診ではカバーできていない部分が多くありますので医療機関を受診してください。

必要な健康診断は年齢層によっても異なると思われます。成人病の予防には特に若い世代と、あまり健康診断を受けていない方の受診率を向上させることと、健康指導が必要な方に日常生活で行える事例で、食事内容や運動方法の情報をどのように伝えるかが鍵となります。

一方で成人病の治療をすでに受けている方は、悪化しないように主治医と相談し治療を継続していくことが大切です。高齢になってくると、転倒による骨折、腰痛、膝痛などから外出が減り、日常生活にも支障が出て他の人の介助が必要となってきます。

メタボブームに押され介護予防は影を潜めてきましたが、運動機能の維持や向上は元気に生活するためには不可欠です。腹囲や肥満ばかりに気を取られず、生活習慣として過食や運動不足に注意し、筋力の向上や体の柔軟性の維持にも気をくばり健康を維持してください。

文責 田坂医師
問合せ 保健センター ☎552・0061

◆健康相談(2のみ予約制)
①日時 平成21年1月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 1月10日(土)・24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
③日時 1月7日(水) 午前11時～午後1時
場所 市民会館1階ロビー
④日時 1月8日(木) 午前9時30分～11時30分
場所 熊川地域体育館
⑤日時 1月22日(木) 午前10時30分～午後0時30分
場所 熊川地域体育館

◆プチ健康教育
①日時 1月7日(水) 午前11時～午後1時
場所 市民会館1階ロビー
②日時 1月8日(木) 午前9時30分～11時30分
場所 熊川地域体育館
③日時 1月22日(木) 午前10時30分～午後0時30分
場所 熊川地域体育館
④日時 1月22日(木) 午後1時30分～3時30分
場所 福祉センター
⑤日時 1月23日(金) 午後1時30分～3時30分
場所 福祉センター
⑥日時 1月23日(金) 午後1時30分～3時30分
場所 福祉センター

◆子育て教室(予約制)
日時 1月23日(金) 午後1時30分～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。

◆健康相談(2のみ予約制)
①日時 平成21年1月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 1月10日(土)・24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
③日時 1月7日(水) 午前11時～午後1時
場所 市民会館1階ロビー
④日時 1月8日(木) 午前9時30分～11時30分
場所 熊川地域体育館
⑤日時 1月22日(木) 午前10時30分～午後0時30分
場所 熊川地域体育館
⑥日時 1月23日(金) 午後1時30分～3時30分
場所 福祉センター
⑦日時 1月23日(金) 午後1時30分～3時30分
場所 福祉センター

◆育児相談(申込み不要)
日時 1月21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
◆子育て教室(予約制)
日時 1月23日(金) 午後1時30分～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。

◆離乳食教室(予約制)
日時 1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 14組
申込み 12月17日(水)から保健センターへ。

平成21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	備考
3か月児	20日(火)	平成20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20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。	◆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
9か月児	満月齢後の9・10か月期	平成20年4月生まれ		
1歳6か月児	27日(火)	平成19年6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17年12月生まれ		

骨密度測定健診・がん検診のお知らせ

①骨密度測定健診(2月)
対象 市内在住の40・45・50・55・60・65・70歳(平成20年4月1日現在)の女性で、平成20年度中に骨密度測定健診を受診していない方 定員90人(定員を超えた場合は責任抽選)
健診方法 医療機関における個別健診(X線による第二中手骨密度測定)費用無料

②子宮がん検診(2月)
対象 市内在住の20歳(平成20年4月1日現在)以上の女性で、平成19年度に子宮がん検診を受診していない方 定員約150人(定員を超えた場合は責任抽選)費用無料

③乳がん検診(2月)
対象 市内在住の40歳(平成20年4月1日現在)以上の女性で平成19年度に乳がん検診を受診していない方 定員約120人(定員を超えた場合は責任抽選)費用40歳代の方1,600円、50歳以上の方は1,500円

【①～③共通】
期間 平成21年2月1日(日)～28日(土)
場所 市内指定医療機関
申込み 往復はがきで12月31日(水)(当日消印有効)までに申し込んでください。※往復はがき1枚につき1つの健(検)診しか申し込みできません。また、電話及び直接の申込みはできません。
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⑥〇〇健(検)診希望
(返信・表)自分の住所・氏名
(返信・裏)何も記入しないでください。
※往復はがきの記載内容に不備があると受診できませんのでご了承ください。

④胃がん検診(2月)
日時 2月12日(木) 午前9時～正午 場所 保健センター
対象 市内在住の35歳以上(平成20年4月1日現在)の方 定員先着80人
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)費用無料
申込み 12月18日(水) 午前8時30分から電話で保健センター ☎552・0061へ。

【次のような方は受診できません】
○1年以内に手術(胃に限らず)をした方
○現在、胃または十二指腸を治療中または経過観察中の方
○胃の検査を受診後1年を経過しない方
【次のような方は申込みの際に申し出てください】
○高血圧を治療中の方
○糖尿病を治療中の方
○その他病気を治療中の方
※当日の問診結果によっては検診が受診できない場合があります。

【注意事項(①～④共通)】
・検査の結果、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。
・受診結果によっては保健センターから連絡が行く場合があります。

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。

保健センター
552・0061

