

# 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

成人対象の保健事業の年間予定については4面に、乳幼児の予防接種、乳幼児健康診査などの年間の予定は5面に掲載していますので、あわせてご覧ください。

## 4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(日)	福生市保健センター 福生市福生2125-3 ☎552・0099	羽村市休日夜間急患センター(羽村市役所裏) 羽村市緑ヶ丘5-1-2 ☎555・9999	青梅市休日歯科診療所 青梅市東青梅1-174-1 ☎0428・23-2191
10日(日)	福生市保健センター	福生市保健センター	青梅市休日歯科診療所
17日(日)	福生市保健センター	福生市保健センター	青梅市休日歯科診療所
24日(日)	福生市保健センター	福生市保健センター	青梅市休日歯科診療所
29日(金)	福生市保健センター	羽村市休日夜間急患センター	青梅市休日歯科診療所

※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。

## 4月の乳幼児健康診査

健診内容	対象	健診日	受付場所・時間	備考
3か月児	平成16年12月生まれ	19日(火)	保健センター 午後1時~1時45分	◆母子健康手帳を必ず持参。 ◆6、9か月児健診は受診票も必要です。
6か月児	平成16年10月生まれ	満月齢後の6・7か月期	個別健診です。通知はしません(3か月児健診の際、受診票を医療機関で受診。	
9か月児	平成16年7月生まれ	満月齢後の9・10か月期		
1歳6か月児	平成15年9月生まれ	26日(火)	保健センター 午後1時~1時45分	
3歳児	平成14年3月生まれ	5日(火)		

◆乳がん検診  
対象市内在住の40歳(平成17年4月1日現在)以上の女性で16年度に乳がん検診を受診していない方  
定員約110人(定員を超えた場合は、8月以降に繰り越し)

◆子宮がん検診  
対象市内在住の20歳(平成17年4月1日現在)以上の

費用40歳代の方1,300円、50歳以上の方は800円

②子宮がん検診  
17年4月1日現在)以上の

◆胃・肺がん検診  
胃がん検診と肺がん検診がセットになりました!(セツトでお申込みください。)

5月19日(木)午前9時~正午

◆両親学級  
4月7日(木)午後1時30分~3時30分・保健センター  
内容新しい家族を迎えるにあたって、沐浴実習定員20組  
申込み電話で保健センターへ。

◆歯科健康診査  
日時4月6日(水)、20日(水)午後1時~2時(受付)・保健センター  
対象4歳未満  
申込み前日午前中までに保健センターへ。

◆2歳児歯科健診も同時に実施(申込み不要)対象平成15年4月生まれ  
保健センターへ。

◆乳がん検診・子宮がん検診  
17年度から、対象者が変更になります。2年に一度の受診となりますので、16年度に受診した方は申込みません。

期間5月2日(月)~31日(火)  
場所市内指定医療機関

①乳がん検診  
対象市内在住の40歳(平成17年4月1日現在)以上の女性で16年度に乳がん検診を受診していない方  
定員約110人(定員を超えた場合は、8月以降に繰り越し)

◆子宮がん検診  
対象市内在住の20歳(平成17年4月1日現在)以上の

◆母子健康手帳を必ず持参。  
◆6、9か月児健診は受診票も必要です。

◆子宮がん検診  
対象市内在住の20歳(平成17年4月1日現在)以上の

◆乳がん検診  
対象市内在住の40歳(平成17年4月1日現在)以上の女性で16年度に乳がん検診を受診していない方  
定員約110人(定員を超えた場合は、8月以降に繰り越し)

◆両親学級  
4月7日(木)午後1時30分~3時30分・保健センター  
内容新しい家族を迎えるにあたって、沐浴実習定員20組  
申込み電話で保健センターへ。

◆歯科健康診査  
日時4月6日(水)、20日(水)午後1時~2時(受付)・保健センター  
対象4歳未満  
申込み前日午前中までに保健センターへ。

◆2歳児歯科健診も同時に実施(申込み不要)対象平成15年4月生まれ  
保健センターへ。

◆乳がん検診・子宮がん検診  
17年度から、対象者が変更になります。2年に一度の受診となりますので、16年度に受診した方は申込みません。

◆胃・肺がん検診  
胃がん検診と肺がん検診がセットになりました!(セツトでお申込みください。)

5月19日(木)午前9時~正午

◆両親学級  
4月7日(木)午後1時30分~3時30分・保健センター  
内容新しい家族を迎えるにあたって、沐浴実習定員20組  
申込み電話で保健センターへ。

◆歯科健康診査  
日時4月6日(水)、20日(水)午後1時~2時(受付)・保健センター  
対象4歳未満  
申込み前日午前中までに保健センターへ。

◆2歳児歯科健診も同時に実施(申込み不要)対象平成15年4月生まれ  
保健センターへ。

◆乳がん検診・子宮がん検診  
17年度から、対象者が変更になります。2年に一度の受診となりますので、16年度に受診した方は申込みません。

◆胃・肺がん検診  
胃がん検診と肺がん検診がセットになりました!(セツトでお申込みください。)

5月19日(木)午前9時~正午

◆母子健康手帳を必ず持参。  
◆6、9か月児健診は受診票も必要です。

◆子宮がん検診  
対象市内在住の20歳(平成17年4月1日現在)以上の

◆乳がん検診  
対象市内在住の40歳(平成17年4月1日現在)以上の女性で16年度に乳がん検診を受診していない方  
定員約110人(定員を超えた場合は、8月以降に繰り越し)

◆両親学級  
4月7日(木)午後1時30分~3時30分・保健センター  
内容新しい家族を迎えるにあたって、沐浴実習定員20組  
申込み電話で保健センターへ。

◆歯科健康診査  
日時4月6日(水)、20日(水)午後1時~2時(受付)・保健センター  
対象4歳未満  
申込み前日午前中までに保健センターへ。

◆2歳児歯科健診も同時に実施(申込み不要)対象平成15年4月生まれ  
保健センターへ。

◆乳がん検診・子宮がん検診  
17年度から、対象者が変更になります。2年に一度の受診となりますので、16年度に受診した方は申込みません。

◆胃・肺がん検診  
胃がん検診と肺がん検診がセットになりました!(セツトでお申込みください。)

5月19日(木)午前9時~正午

◆両親学級  
4月7日(木)午後1時30分~3時30分・保健センター  
内容新しい家族を迎えるにあたって、沐浴実習定員20組  
申込み電話で保健センターへ。

◆歯科健康診査  
日時4月6日(水)、20日(水)午後1時~2時(受付)・保健センター  
対象4歳未満  
申込み前日午前中までに保健センターへ。

◆2歳児歯科健診も同時に実施(申込み不要)対象平成15年4月生まれ  
保健センターへ。

◆乳がん検診・子宮がん検診  
17年度から、対象者が変更になります。2年に一度の受診となりますので、16年度に受診した方は申込みません。

◆胃・肺がん検診  
胃がん検診と肺がん検診がセットになりました!(セツトでお申込みください。)

5月19日(木)午前9時~正午

## 医師会だより 花粉症について

花粉症の診断は血液中の花粉に対する抗体の有無で判断します。この検査は花粉に限らずハウスダストなどのアレルギーも数種類を一度に確認することが可能で、眼科、耳鼻咽喉科に限らず内科などでも受けられます。ただし、眼や鼻症状が強い場合他の疾患を合併していることもあるので専門の医師のチェックをお勧めします。

では診断がいたらどうすればよいでしょう?まず対症療法として炎症を抑える点眼や点鼻薬、内服薬の使用があります。多様な薬が開発されており、人により効果が差があったり、逆に症状の悪化を起こすこともあるため、投薬には医師への相談をお勧めします。

ご自分でできることとしては、マスクや専用メガネの使用(それぞれ花粉を約6分の1、4分の1に減らすことが可能といわれています)。

また睡眠不足や飲みすぎ、ストレスなどを抑えることも大切です。その他にもいろいろな民間療法がありますが、効果が立証されているものは少ないといえます。

次に根治療法ですが、減感作療法という方法があり、低濃度の花粉エキスをから徐々に体に慣らせていく方法ですが、まだ研究段階の域を越えていないようです。

さて、関東地方でのスギ花粉症は2月末~3月(つまり今)がピークとなります。セルフケアを含め花粉症をしっかり治療し、この季節を乗り切りましょう。

【文責 馬詰医師】  
問合せ 保健センター

市民のひろば