

＊＊＊ 12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
5日(日)	福生市保健センター 福生市福生2125-3 ☎552-0099	羽村市平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	あつみ歯科クリニック 福生市加美平3-35-12 ☎530-0006
12日(日)	福生市保健センター	福生市保健センター	新井歯科医院 福生市福生875-9メゾン 福生1F ☎530-2729
19日(日)	福生市保健センター	福生市保健センター	荒木歯科医院 福生市牛浜130 ☎551-3243
23日(祝)	福生市保健センター	石畠診療所 瑞穂町石畠207 ☎557-0072	今里歯科医院 福生市本町78 ☎551-0440
26日(日)	福生市保健センター	福生市保健センター	山口歯科クリニック 福生市南田園2-5-39 ☎553-8182
29日(水) 30日(木) 31日(金)	※内科・小児科(昼間・準夜)の医療機関は 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。		青梅市休日歯科診療所 青梅市東青梅1-174-1 ☎0428-23-2191

※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。

12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 8月生まれ	21日(火)	保健センター 午後1時～1時45分	◆◆ 6、9か月児健診は受診票も必要です。
6か月児	平成16年 6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、受診票を交付)。都内の指定医療機関で受診。	◆◆ 母子健康手帳を必ず持参。
9か月児	平成16年 3月生まれ	満月齢後の 9・10か月期		
1歳6か月児	平成15年 5月生まれ	14日(火)	保健センター	
3歳児	平成13年 11月生まれ	7日(火)	午後1時～1時45分	

予防接種のお知らせ 高齢者のインフルエンザ予防接種の費用を一部負担します(接種回数は1回)。予防接種は感染予防と重症化を防ぐ有効な手段です。接種時期が遅くなるとワクチンの確保が困難になる場合がありますので、早めに接種してください。

高齢者インフルエンザ予防接種

期間 平成17年1月31日(月)まで

対象市民で、①接種日当日で、満65歳以上の方。

②接種日当日で、満60歳以上64歳までの方で、心臓・じん臓・呼吸器・ヒト免疫不全ウイルスによる免疫機能障害により身体障害者手帳の1級相当の者

接種方法接種は年度1回です。市内指定医療機関に、氏名・住所・生年月日が確認できる保険証等を持って、直接行なってください。(一部医療機関は予約)。

接種費用自己負担金2,200円を医療機関に直接お支しください。ただし、生活保護受給中の方は、社会福祉課生活保護適用証明書の交付を受け、指定医療機関に提出して受け付けしてください(一部医療機関は要予約)。

ただきますと全額公費負担で接種

議会を傍聴しましょう

平成16年第4回福生市議会定例会は、
12月1日(水)から17日(金)までの予定です。
本会議並びに各委員会の傍聴はどなたにもできますので、
お気軽にどうぞ。問合せ議会事務局庶務係



保健ガイド

保健セント夕リ

内容 子育てのお話とお母さ

対象4歳未満

医師会だより

6 表にわけています。表1

いのよくぎりの量になつ

◆健康相談(②のみ予約制)	
① 12月2日、9日、16日の木曜日、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	相談員保健師・栄養士
② 12月20日(月)午後1時30分～2時30分	場所市役所1階ロビー及び相談室
相談員医師(皮膚科)・保健師・栄養士	相談員医師(皮膚科)・保健師・栄養士
③ 12月16日(木)午後1時30分～3時	場所中央図書館
相談員保健師・栄養士	相談員保健師・栄養士
④ 12月1日(水)午前9時30分～11時	場所さくら会館
相談員保健師	相談員保健師
◆健康教育(要申込み)	◆子育て教室(予約制)
日時12月8日、15日水曜日、午後1時30分～3時30分	日時12月24日(金)午後1時30分～3時30分
場所保健センター	場所保健センター
対象6か月児までの乳児	対象市内在住で両日とも参加できる方定員20人
	講師医師、保健師、栄養士
	持ち物筆記用具
	申込み11月17日～30日までに電話で保健センターへ。
	◆育児相談(申込み不要)
	対象7か月児からの乳幼児
	内容身体測定・育児相談
	相談員保健師・助産師・栄養士

日時	12月8日(水)午前10時～
場所	保健センター
内容	離乳食の作り方、進め方(試食あり)
講師	栄養士・保健師
◆両親学級	
日時	12月2日(木)午後1時30分～3時30分
場所	保健センター
内容	①新しい家族を迎えるにあたって②沐浴実習
定員	20組※定員になり次第締め切り
申込み	11月30日までに電話で保健センターへ。
◆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
申込み前日午前中までに
保健センターへ。

An illustration of a woman with short dark hair, wearing a white lab coat over a pink shirt, holding a stethoscope around her neck. She is smiling. To her right is a white mobile screening van with a blue stripe. The van has Japanese text on its side: '胃がん検診' (Stomach Cancer Screening) at the top, followed by '車両' (Vehicle) and '巡回' (Mobile). The van's door is open, revealing a dark interior.

これまでに糖尿病の原因、症状、合併症、治療の概要について述べてきました。今回は糖尿病治療の根幹にあたる食事療法とくに食品交換表についてです。

糖尿病といわれて「困ったなにも食べるものがなない」とガックリしてしまの方が多いです。実は、何を食べてもいいんです。バランスよく1日のカロリーが予定の範囲（糖尿病食としては1,600～2,000kcalぐらい）であればいいんです。

それを解りやすく説明したのが食品交換表という本、いわば案内板です。書店で誰でも購入できます。食品栄養素には炭水化物、たんぱく、脂肪、ビタミンなどがあります。交換表ではこれらの中身を4グループと

6 表にわけて います。表 1
II ごはん・豆・うどん・パン・
ナ などでこれがグルーピング
(炭水化物) です。表 3 II 肉
魚・とうふ・卵・チーズ(たん
ぱく)、表 4 II 牛乳・ヨーグルト
(乳製品) などでこれが
グルーピング です。表 5 II 食
用油・バター・マーガリン
糖尿病の食事治療(食品交換)について

いのよいくぎりの量になっています。ごはん軽く半杯（55g）、食パン六枚切半枚（とうふ1/3丁、りんご）180g、野菜いろいろとりあって300g、豚肉もも60g、などなど交換表には一定単位の量が図示してあります。一日1,600kcalは÷80で20単位になります。この20単位のなかで各表からバランスよく選んで合計で20単位とすればよいのです。

実際は数日の食事内容を記載していただき、管理栄養士のいる医療施設や保健センターで数回の指導を受けてみるのがベストです。

くれぐれも「糖尿病になつたもうなにも食べれない困った」という心配は不要です。