



# 保健ガイド

【問合せ・申込み】保健センター ☎ 552-0061

事業名	日時	場所	対象・定員
①健康相談	3月2日(木)・16日(木) 午前9時30分～11時	市役所1階ロビー	
②ヘルスチェック 血管年齢、脳年齢、骨密度、咬む力、体組成、足指力の測定、食事・運動等についての助言	3月29日(木) ①午前9時30分(受付) ②午前10時30分(受付)	保健センター	20歳以上の方・先着35人※前回受けた方は6か月以上経ってからお申し込みください。
③育児相談 身体計測、育児相談、母乳・栄養相談	3月3日(金)午後1時30分～2時30分 3月15日(水)午前9時30分～10時30分	子ども応援館 保健センター	4か月児からの乳幼児
④離乳食教室 離乳食の作り方、進め方(試食あり)	<前期・中期食> 3月8日(水)午前10時～11時30分		離乳食開始時期の乳児とお母さんなど・先着14組
⑤パパママクラス(2月・3月コース) お産の話、栄養の話、お風呂の入れ方、マタニティエクササイズ等	2月18日(土)・23日(木)、 3月4日(土)・9日(木)、 16日(木)午後1時30分～3時30分	保健センター	これからパパ・ママになる方、祖父母等・先着20組
⑥すくすく歯科健診(乳幼児歯科健康診査)	3月1日(水)・15日(水) 午後1時～2時(受付) ※母子健康手帳・歯ブラシ・コップ・タオル持参		3歳11か月になる月までのお子さん(フッ素塗布は3歳3か月になる月まで)

【申込み】①・③は不要。②・④は2月20日(月)から、⑤は申込み受付中。⑥は初診・日程変更の方のみ前日までに保健センターへ。  
○妊娠届出書の提出および「母子健康手帳」の交付は保健センターです。  
○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出しましょう。

## 3月の休日診療

※保険証をご持参ください。

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
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 ☎ 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	梅田歯科医院 福生 1046 岸ビル 102 ☎ 553-5161
19日(日)	福生市休日診療所	福生市休日診療所	島田歯科クリニック 東町 10-4 ☎ 552-3084
20日(祝)	福生市休日診療所	丸野医院 瑞穂町長岡 1-14-9 ☎ 556-5280	片岡歯科医院 本町 44 ☎ 551-0353
26日(日)	福生市休日診療所	福生市休日診療所	東青梅休日歯科診療所 青梅市東青梅 1-174-1 ☎ 0428-23-2191

## 3月の乳幼児健康診査

※母子健康手帳をお忘れなく。

健診名	健診日	対象児	受付場所・時間
3か月児	21日(火)	平成28年11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28年9月生まれ ※受診日時点で生後6か月0日以降の乳児	個別健診。通知はしません。 3か月児健診の際に交付した受診票を持参し、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28年6月生まれ ※受診日時点で生後9か月0日以降の乳児	
1歳 6か月児	28日(火)	平成27年8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26年2月生まれ	

## 3月の予防接種(BCG)

期日	備考
15日(水)	標準的接種期間対象者：5か月～8か月未満(接種は1歳未満まで可能です。)
【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。

## ●●● 薬剤師会だより ●●●

### 「セルフメディケーション税制と薬局の関わりについて」

今回はセルフメディケーション税制と薬局の関わりについて説明します。

セルフメディケーション税制(医療費控除の特例)は、健康の維持増進および疾病の予防への取組みとして一定の取組みを行う個人が、平成29年1月1日以降に、スイッチOTC医薬品(要指導医薬品および一般用医薬品のうち、医療用から転用された医薬品)を購入した際に、その購入費用について所得控除を受けることができるものです(厚生労働省ホームページより引用※セルフメディケーション税制についての詳しい内容は厚生労働省ホームページに掲載しています)。

ポイントとして、「医療費控除の選択肢が増えたこと」(現行の医療費控除またはセルフメディケーション税制いずれかを選択できるようになる)と、「国が国民へセルフメディケーションを推進していること」が挙げられます。その背景には年々、医療費が増加している事が考えられます。

参考として平成27年度概算医療費総計は、41.5兆円(前年より1.51兆円増)となっています。

近年、規制緩和により医療用医薬品が一般用医薬品へと変わってきており、薬局はお客さんおよび患者さんに対してより多くの医薬品紹介と養生法を説明できるようになりました。セルフメディケーション税制の対象医薬品はスイッチOTC薬と言われる規制緩和した医薬品になります。薬剤師の説明が必要な要指導医薬品・第一類医薬品から登録販売者も販売できる一般用医薬品も含まれています。

このような医薬品を安全に、また安心して使用してもらうためにも、薬局では詳しい状況をお聞きすることがあります。例えば、「いつから・どのような状況で・どんな風に・どのようなときに症状があるのか」等です。薬局には適切な医薬品を紹介するために薬剤師・登録販売者がいます。ぜひ、薬局にお気軽にご相談ください。

【文責】萩原薬剤師

電気ストーブなどで温めることも有効です。お湯に浴室暖房機など活用

シャワーを利用し、高い位置からお湯はりをを行うことで浴室の温度を上げ、室内との温度差を小さくできます。

冬の入浴はヒートショックに気を付けましょう  
ヒートショックは、急激な温度の変化により血圧が変動して起こる健康被害のことです。特に外気が冷え込む冬季には注意が必要です。室内と浴室・脱衣場の温度差を小さくすることがヒートショック対策に効果的です。

胃・肺がん検診(4月) 原則としてセットでお申し込みください。

【日時】4月26日(水)午前9時～正午  
【場所】保健センター  
【対象】市内在住の35歳以上の方(平成29年4月1日現在)

浸ってのんびりすれば、リラックスでき、ストレス解消などにも効果があります。事故を防いで上手にお風呂を利用しましょう。

【検査方法】検診車による集団検診。バリウムによる胃部X線検査。胸部X線検査。喀痰検査(必要な方の場合)。

【申込み】2月28日(火)までに市ホームページから電子

◆次の方は受診できません  
・1年以内に胃・肺を手術した方  
・現在、胃・肺または十二指腸を治療中または経過観察中の方  
・胃・肺の検査を受診後、1年を経過しない方  
・妊娠中の方

【問合せ】保健センター ☎ 552-0061

※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。

申請(2月28日(火)午後11時59分まで)または、往復はがき(当日消印有効)でお申し込みください。  
【往復はがきの書き方】  
① 往信・表 ☎ 197-0001  
1 福生市福生 2 1 2 5 番地  
3 福生市保健センター  
② 返信・裏  
③ 住所  
④ 氏名  
⑤ 生年月日  
⑥ 年齢  
⑦ 電話番号  
⑧ 胃・肺がん検診希望  
⑨ 返信・表 ☎ ご自分の住所・氏名  
※往復はがき1枚につき1人の申込みです。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。  
※受診の結果、精密検査や治療が必要な場合は自己負担となります。

市役所は祝日の土曜日を除き、一部の部署で毎週土曜日開庁しています。(午前8時30分～午後5時15分※正午～午後1時は除く)毎週水曜日は一部の部署で午後8時まで開庁時間を延長しています。

※各事業の申込みは特に記載のあるものを除き、電話で申し込めます。また費用の記載のないものは無料です。