



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 専門職による相談 健康機器による測定	7月6日(木)・20日(木)午前9時30分～11時	市役所1階ロビー	
	7月13日(木)午前10時～正午	福生地域体育館	
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	7月11日(火) 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	7月7日(金)午後1時30分～2時30分	子ども応援館	4か月児からの乳幼児
	7月19日(水)午前9時30分～10時30分	保健センター	
④すくすくベビークラス(ねんねのころ)	7月27日(木)午前10時～11時30分		2～5か月ごろの乳幼児と保護者・先着20組
⑤離乳食教室 離乳食の作り方、進め方(試食あり)	7月12日(水)午前10時～11時30分	保健センター	離乳食開始時期の乳児とお母さんなど・定員20組
⑥すくすく歯科健診(乳幼児歯科健康診査)	7月5日(水)・19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(フッ素塗布は3歳3か月)になる月までの乳幼児

【申込み】①・③は不要。②・④・⑤は6月19日(月)から保健センターへ。⑥は初診・日程変更の方のみ前日までに保健センターへ。

7月の予防接種(BCG)

期日	備考
10日(月)	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防票と母子健康手帳を持参してください。

7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
2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	松永歯科医院 福生963 ☎552・7122
9日(日)	福生市休日診療所	福生市休日診療所	吉野歯科医院 福生887-6 星野マンション1F ☎551・3050
16日(日)	福生市休日診療所	福生市休日診療所	みいだDental Clinic 本町69-5 ☎551・0479
17日(祝)	福生市休日診療所	丸野医院 瑞穂町長岡1-14-9 ☎556・5280	島田歯科クリニック 東町10-4 ☎552・3084
23日(日)	福生市休日診療所	福生市休日診療所	吉成歯科医院 熊川1396 塩野ビル2F ☎553・5538
30日(日)	福生市休日診療所	羽村市平日夜間急患センター	新井歯科医院 福生875-9 メゾン福生1F ☎530・1488

7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	18日(火)	平成29年3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29年1月生まれ ※受診日時時点で生後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10月生まれ ※受診日時時点で生後9か月0日以降の乳児	
1歳6か月児	25日(火)	平成27年12月生まれ	保健センター 午後1時～1時45分
3歳児	4日(火)	平成26年6月生まれ	

○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。

医師会だより

不整脈一早期発見のために

不整脈は健康な人でも日常的に起こっているものから、突然死や脳梗塞の原因にもなる危険なものまでさまざまです。

心臓は洞結節という場所で発生した電気刺激が、適切なタイミングで心臓の各部に伝わり規則正しい拍動を繰り返します。正常な心拍数は1分間に60～100回です。この規則正しい拍動の乱れが不整脈です。不整脈は頻脈性(1分間に100回以上)、徐脈性(60回未満)、期外収縮、心房細動などに分けられます。症状としては動悸(ドキドキと拍動を強く感じる、トトと拍動の速さを感じる)、めまい(気が遠くなる、ふらつく)、息切れ・息苦しさ、だるさ・疲れやすさ、脈が飛ぶ、失神といったものから、全くの無症状までさまざまです。

不整脈の原因としては心臓の電気系統の不調以外に、さまざまな基礎疾患が原因になる場合があります。心臓弁膜症、狭心症・心筋梗塞、心不全、心筋症といった心臓そのものの病気や甲状腺の病気が不整脈を起こすこともあります。高血圧、脱水症、ストレスも不整脈の原因となります。致命的になり得る不整脈ですので診断がとても重要になります。胸部レントゲン、心電図、ホルター心電図検査、心エコー検査などを行い診断をつけます。不整脈の種類、基礎疾患の有無を確実に診断し、治療の要不要を判断します。治療法は薬物療法(抗不整脈薬、抗凝固薬など)、ペースメーカー植込み、カテーテルアブレーション、植込み型除細動器装着など不整脈の種類に応じ選択されます。

▼脈を取ろう!

まず利き手の人差し指と中指を、反対の手の親指の付け根の下、手首のシワのすぐ下に置き、軽く押し続けます。ドクドクという拍動を触れます。体を5分ほど安静にして1分間脈の数を数えましょう。脈は運動や緊張で早くなります。何度か計って基準内にあるか、リズムが不規則だったり、飛んだりしていないか確認してください。所見や症状など思い当たる方は受診しましょう。

【文責】川島医師

▼各種検診のお知らせ▼

①胃・肺がん検診(8月)

【日時】8月29日(火)午前9時～午後1時

【場所】保健センター

【対象】市内在住の35歳以上の方(年齢は平成29年4月1日現在)

【定員】90人(定員を超えた場合は抽選)

【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、胸部X線直接撮影、喀痰検査(必要な方のみ)

◆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
- ・その他病気を治療中の方

◆次の方は申込み前に保健センターへ。

- ・1年以内に手術(胃・肺に限らず)をした方
- ※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。

②骨密度測定健診(8月)

【期間】8月1日(火)～31日(木)

【場所】市内指定医療機関

【対象】市内在住で40・45・50・55・60・65・70歳の女性(年齢は平成29年4月1日現在)

【定員】約100人(定員を超えた場合は抽選)

【健診方法】医療機関による個別健診、X線による第2中手骨密度測定

③子宮頸がん検診(8月)

【期間】8月1日(火)～31日(木)

【場所】市内指定医療機関

【対象】市内在住の20歳以上(年齢は平成29年4月1日現在)の女性で、平成28年度に子宮頸がん検診を受診していない方(集団検診を含む)

◆次のような方はご注意ください。

- ・子宮の手術を受けたことがある方は事前に主治医にご相談ください。全摘出の手術を受

けられた方は受診できません。

・妊娠中の方は、受診できない場合があります。

【定員】約200人(定員を超えた場合は抽選)

【検診方法】医療機関による個別検診、細胞採取と細胞検査

④乳がん検診(8月)

【期間】8月1日(火)～31日(木)

【場所】市内指定医療機関

【対象】市内在住の40歳以上(年齢は平成29年4月1日現在)の女性で、平成28年度に乳がん検診を受診していない方(集団検診を含む)

◆次のような方は申込み前に保健センターへ。

- ・ペースメーカーやICDポートなどの医療器具を装着している方
- ・豊胸手術を受けた方
- ・肋骨骨折や肋骨にひびが入っている方
- ・授乳中の方
- ・妊娠している方、またはその可能性がある方

【定員】約100人(定員を超えた場合は抽選)

【検診方法】医療機関による個別検診、マンモグラフィ(乳房X線撮影)と視触診

【費用】1,600円※生活保護受給者は、生活保護法適用証明書を指定医療機関に提出すると全額無料で受診できます。

〈①～④共通〉【申込み】6月30日(金)までに市ホームページから電子申請(6月30日(金)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】〈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希望検(健)診名

〈返信・表〉ご自分の住所・氏名

〈返信・裏〉無記入

※往復はがき1枚につき1種類、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。

▼平成29年6月1日より往復はがきが124円に改定されましたのでご注意ください。

【問合せ】保健センター ☎ 552・0061

※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。

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。