



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1日(木)・15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22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2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
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14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
⑤すくすく歯科健診 (乳幼児歯科健康診査)	3月7日(水)・14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	保健センター	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19日(月)から、⑤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
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 羽村市緑ヶ丘 5-1-2 ☎ 555-9999	今里歯科医院 本町 78 ☎ 551-0440
11日(日)	福生市休日診療所	福生市休日診療所	せきぐち歯科 熊川 449 ☎ 551-5456
18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
21日(祝)	福生市休日診療所	高沢病院 瑞穂町二本木 722-1 ☎ 556-2311	北田園歯科 北田園 1-6-3 ☎ 552-1700
25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	20日(火)	平成29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29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29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	27日(火)	平成28年8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27年2月生まれ	

3月の予防接種(BCG)

期日	備考
13日(火)	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

～「健康サポート薬局」について～

今回は、健康サポート薬局についてご紹介します。

初めて耳にする方もいらっしゃると思いますが、薬局の中には健康サポート薬局というものがあります。公共社団法人日本薬剤師会ホームページには「健康サポート薬局とは、厚生労働大臣が定める一定基準を満たしている薬局として、かかりつけ薬剤師・薬局の機能に加えて、市販薬や健康食品に関することまで気軽に相談できる薬局のこと」と記載されています。

「かかりつけ薬剤師・薬局を持ちましょう」とCM等でご覧になった事があるかもしれませんが、サポート薬局とは、かかりつけ薬剤師・薬局の機能に加えて市販薬や健康食品、介護用品など幅広く相談ができる薬剤師が常駐している薬局の事です。

薬局内では認知症支援、禁煙支援、感染症予防方法、薬の飲み合わせについての相談を受けています。また、地域に根ざした活動として健康まつりに参画し、地域包括支援センターへの相談等も行っていきます。平成28年10月から健康サポート薬局の届け出がスタートし、国は全国にある約5万8,000件の薬局のうち1万5,000件を健康サポート薬局に認可することを目標としています。2017年11月30日時点では全国624件と少ないのが現状です。

近隣の健康サポート薬局を利用されたい場合は、「東京都医療機関案内サービス『ひまわり』」のホームページ内「t-薬局いんふお」に掲載されていますのでご確認ください。

【文責】萩原薬剤師



～ヒートショックに気を付けましょう～

ヒートショックとは、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、脳梗塞や心筋梗塞の原因にもなります。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。

＜対策＞シャワーを利用したお湯はりや、湯船の蓋を開けておく…シャワーを利用し、

高い位置からお湯はりを行うことで浴室の温度を上げ、室内と温度差を小さくできます。

・浴室暖房機などの活用…浴室暖房機を利用する事で室内との温度差を小さくできます。脱衣場をファンヒーターなどで温めることも有効です。また、一番風呂を避ける、家族に声をかけてお風呂に入る等の工夫も必要です。上手にお風呂を利用しましょう。～季節を問わず、手洗い・うがいを忘れずに～

【問合せ】保健センター ☎ 552-0061

検診のお知らせ

胃・肺がん検診(4月)

原則、セットでお申し込みください。

【日時】4月26日(木)午前9時～午後1時
※受付時間は抽選です。受診者へ個別にご案内します。

【場所】保健センター

【対象】市内在住の35歳以上で、前回の検診よりおおむね1年が経過した方(年齢は平成30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
- ・妊娠している方、またはその可能性がある方

◆次の方は申込み前に保健センターへご連絡ください

・1年以内に手術(胃・肺に限らず)をした方

・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。

【申込み】2月28日(水)までに市ホームページから電子申請(2月28日(水)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希望検診名

＜返信・表＞ご自分の住所・氏名を記入してください。

＜返信・裏＞何も記入しないでください。
※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。

【問合せ】保健センター ☎ 552-0061