



# 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	4月5日(木)・19日(木)午前9時30分～11時 4月12日(木)午前10時～正午	市役所1階ロビー 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	4月23日(月) ①午後1時30分(受付) ②午後2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	4月6日(金)午後1時30分～2時30分 4月18日(水)午前9時30分～10時30分	子ども応援館	4か月児からの乳幼児(4か月児未満は要相談)
④離乳食教室〈前期・中期食〉 離乳食の作り方、進め方(試食あり)	4月11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20組
⑤すくすくベビークラス(ねんねのころ)	4月12日(木)午前10時～11時30分		2か月から5か月の乳幼児と保護者・先着20組
⑥パパママクラス(4・5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	4月21日(土)・26日(木)・5月12日(土)・17日(木)・24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
⑦すくすく歯科健診(乳幼児歯科健康診査)	4月4日(水)・18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・⑤・⑥は3月19日(月)から、⑦は初診・日程変更の方のみ前日までに保健センターへ。

## 4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
1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	東青梅休日歯科診療所 青梅市東青梅 1-174-1 ☎ 0428・23・2191
8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
15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
22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
29日(日)	福生市休日診療所	羽村市平日夜間急患センター	東青梅休日歯科診療所
30日(月)	福生市休日診療所	高沢病院 瑞穂町二本木 722-1 ☎ 556・2311	東青梅休日歯科診療所

## 4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	17日(火)	平成29年12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10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7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	24日(火)	平成28年9月生まれ	保健センター 午後1時～1時45分
3歳児	3日(火)	平成27年3月生まれ	

## 4月の予防接種(BCG)

期日	備考
10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ご持参ください。

○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。

## 医師会だより

### 色覚検査について

皆さんは、色覚検査を受けたことはあるでしょうか。小・中学校の定期健診で、石原表という検査表を用いて行う色覚検査は、平成14年度まで小・中学校の全児童生徒に対して行われていました。平成15年度より必須科目から外されましたが、再び平成28年度以降、小・中学校で希望者に対してのみ、行われています。

この検査はスクリーニング目的で行われ、色覚異常の疑いがある場合は、専門医の受診を勧めます。色覚異常とは、眼球の網膜という膜の「視細胞」という色を感じる細胞の先天的な異常です。しかし「異常」というより、正常な色覚と色の感じ方が異なる、「特性」と捉えた方がよいでしょう。

なぜ色覚検査が必要かという、児童生徒が自身の色覚の特性を知り、学校生活を充実させ、進学や就職等に支障がないように環境を整える必要があるからです。環境を整えるというのは、色の判別をしやすいように、教室を明るくしたり、文字や図の色、大きさを配慮することです。具体的には、専門医を受診する際に助言してもらおうとよいと思います。しかし、異常を指摘されても、過度に意識をする必要はありません。その特性に配慮して生活すれば、進学・就職の際に不利になることはほとんどありません。異常の程度によっては慎重に選択した方がよい職種もありますので、一度専門医の診断を受け、適切な意見を聞いておくことをお勧めします。

【文責】波多野晶子医師

## 各種検診のお知らせ

### ①胃・肺がん検診(5月)

【日時】5月31日(木)午前9時～午後1時※受付時間は個別に受診者にご案内します。

【場所】保健センター

【対象】市内在住の35歳(年齢は平成30年4月1日現在)以上の方

【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。バリウムによる胃部X線検査、胸部X線検査、喀痰検査

◆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

◆次の方は申込みの際にお申し出ください⇒高血圧の治療中の方/糖尿病の治療中の方/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ご連絡ください⇒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(5月)

【日時】5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・45・50・55・60・65・70歳(年齢は平成30年4月1日現在)の女性

【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(5月)

【日時】5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30年4月1日現在)の女性で、平成29年度に子宮頸がん検診を受診していない方

◆次の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

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。※必要に応じて、子宮体部まで検査が進むことがあります。

【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健診。細胞採取と細胞検査

### ④乳がん検診(5月)

【日時】5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30年4月1日現在)の女性で、平成29年度に乳がん検診を受診していない方

◆次のような方は受診できない可能性がありますので、事前に主治医にご相談のうえ、保健センターへご連絡ください⇒ペースメーカーやICDポート等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健診。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していただくと全額無料で受診できます。

〈①～④共通〉【申込み】4月1日(日)までに市ホームページから電子申請(4月1日(日)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 2125-3 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(1つのみ)

〈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人の申込みです。記載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