



# 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	10月4日(木)・18日(木)午前9時30分～11時 10月24日(水)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、骨密度等の測定、食事・運動等についての助言	10月10日(水) 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か月経ってからの受け付け
③育児相談 身体計測、育児相談、母乳・栄養相談	①10月5日(金)午後1時30分～2時30分 ②10月17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か月未満は要相談
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> 10月10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・先着20組
⑤すくすくベビークラス(ねんねのころ)	10月11日(木)午前10時～11時30分	保健センター	2か月～5か月ごろの乳幼児と保護者・先着20組
⑥すくすく歯科健診(乳幼児歯科健康診査)	10月3日(水)・17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(フッ素塗布は3歳3か月まで)になる月までの乳幼児
⑦パママクラス(10・11月コース) お産の話、栄養の話、お風呂の入れ方等	10月13日(土)・18日(木)・11月10日(土)・15日(木)・22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

【申込み】①・③は不要。②・④・⑤・⑦は9月18日(火)から、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。

## 10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
7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(祝)	福生市休日診療所	高水医院 瑞穂町箱根ヶ崎282 ☎ 557・0028	東青梅休日歯科診療所
14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
21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
28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

## 10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	16日(火)	平成30年6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30年4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30年1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	23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
3歳児	2日(火)	平成27年9月生まれ	

## 10月の予防接種(BCG)

期日	備考
17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。)
【受付時間】午後0時50分または1時15分(対象の方には通知します。)	
【場所】保健センター※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。	

### 医師会だより

#### 『特定健診と特定保健指導』

今年も6月～10月までの間、特定健診が実施されています。特定健診は、「メタボ健診」と言われるようにメタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)のリスクがあるかどうかを重点的に行う健康診査です。従来の検診が疾病の早期発見・早期治療を目的としているのに対して、特定健診はメタボリックシンドロームの予防を目的として行うものです。

メタボリックシンドロームとは、内臓脂肪の蓄積があり、高血圧、糖尿病、脂質異常症などの生活習慣病が重なっている状態です。この状態が続くと脳出血・脳梗塞などの脳血管障害や狭心症・心筋梗塞などの心血管障害を引き起こす危険性が高くなります。

特定健診の結果メタボリックシンドロームの該当者およびその予備軍と判定された場合、すでに治療を受けている方以外は特定保健指導の対象者になります。特定保健指導とは、医師や管理栄養士、保健師、看護師などの専門家が対象者に対して生活習慣を見直すためのサポートを行うものです。

特定保健指導にはリスクのレベルに応じて、動機付け支援と積極的支援があります。動機付け支援は個別面接やグループ面接で、専門家がそれぞれのケース別に実践的なアドバイスなどを行い、その後、期間を空けて電話やメールなどで生活習慣改善状況などをヒアリングします。一方の積極的支援は生活習慣を振り返り、目標を設定し、その目標に近づけるように専門家が継続的なサポートを行います。

平成28年度の福生市のデータでは、特定健診を受けられた方が5,434人で、その内606人(11%)が特定保健指導の対象者になっていますが、実際に特定保健指導に参加されたのは71人(12%)という結果でした。これでは、せっかくの健診の趣旨が反映されてないこととなります。特定健診を受けていただくことがまず第一ですが、その結果特定保健指導の対象者になった方は、ぜひ特定保健指導に参加していただきたいと思います。

【文責】津田医師

## 各種検診のお知らせ

### ①骨密度測定健診(11月)

【期間】11月1日(木)～30日(金)  
【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30年4月1日現在)  
【定員】約70人(定員を超えた場合は抽選)

### ②子宮頸がん検診(個別検診・11月)

【期間】11月1日(木)～30日(金)  
【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・30年度に子宮頸がん検診を受診していない方  
【定員】約300人(定員を超えた場合は抽選)

#### ◆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。

#### ◆次のような方は受診いただけません

・受診日当日、月経中の方

### ③乳がん検診(個別検診・11月)

【期間】11月1日(木)～30日(金)  
【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・30年度に乳がん検診を受診していない方  
【定員】約200人(定員を超えた場合は抽選)

【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無料で受診できます。

#### ◆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ください

・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

### ④女性医師による乳がん・子宮頸がん検診(集団検診)

女性スタッフによる検診で乳がん・子宮頸がんの検診を一度に受けられます。

【日時】11月18日(日)午前9時～午後1時※受付

時間は抽選し、受診者へ個別に通知します。

【場所】保健センター

【対象】〈乳がん検診〉40歳以上の女性

〈子宮頸がん検診〉20歳以上の女性

(ともに市内在住で年齢は平成30年4月1日現在※平成29・30年度中に検診を受診した方は申込みができません。)

【定員】各63人(定員を超えた場合は抽選)

【費用】〈乳がん検診〉1,600円

〈子宮頸がん検診〉無料

※乳がん検診無料クーポン券をお持ちの方は、当日クーポン券を受付に提出すると無料で受診できます。また、生活保護受給者は生活保護法適用証明書を当日受付に提出すると無料で受診できます。

#### ◆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。

#### ◆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/授乳中の方/肋骨骨折や肋骨にひびが入っている方/妊娠している方、またはその可能性がある方

#### ◆次のような方は受診いただけません

・受診日当日、月経中の方※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。

#### 〈①～④共通〉

【申込み】9月29日(土)までに市ホームページから電子申請(9月29日(土)午後10時まで)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

〈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1種類の申込みです(④は2つの検診を1枚で申込み可)。

【問合せ】保健センター ☎ 552・0061

編集 今号は郷土資料室の特別展示を取り上げました。歌舞伎の錦絵ということで、色彩が豊かで、とにかく絵に力がありました！ たくさんある作品の中でも内容はもちろんのこと、メインとなる色がそれぞれ異なるため、どれを選び、どこに配置するかを考えるのがとても楽しかったです。

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。

発行：福生市／編集：企画財政部秘書広報課／〒197-0501 福生市本町5-2042 ☎042-551-1511(市役所代表)／毎月1日・15日発行