



# 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	4月4日(木)・18日(木)午前9時30分～11時 4月11日(木)午前10時～正午	市役所1階ロビー 福生地域体育館	20歳以上の方
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22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5日(金)午後1時30分～2時30分 4月17日(木)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〉 4月10日(木)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(ねんねの頃)	4月12日(金)午前10時～11時30分		2か月から5か月ごろの乳幼児と保護者・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20日(土)・25日(木)、5月11日(土)・16日(木)・23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		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18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月の予防接種(BCG)

期日	備考
15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)
【受付時間】午後0時50分または1時15分(対象の方に通知でご案内します。)	
【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。	

## 4月の休日診療

※保険証をご持参ください。

診療時間	休日診療	準夜診療	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 (青梅市健康センター内) ☎ 0428-23-2191
14日(日)	福生市休日診療所	ひかりクリニック 福生市志茂 35-1 ☎ 530-0221 【調剤】東福生薬局 福生市武蔵野台 1-1-7 1F ☎ 553-7563	東青梅休日歯科診療所
21日(日)	福生市休日診療所	熊川病院 福生市熊川 154 ☎ 553-3001 【調剤】中村調剤薬局 福生市熊川 156-1 ☎ 530-2468	東青梅休日歯科診療所
28日(日)	福生市休日診療所	ひかりクリニック 【調剤】ホッタ薬局 福生市志茂 35-8 ☎ 530-7953	東青梅休日歯科診療所
29日(祝)	福生市休日診療所	みずほクリニック 瑞穂町長岡長谷部 31-1 ☎ 568-0300	東青梅休日歯科診療所
30日(祝)	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

※平成31年4月から準夜診療の実施場所が指定医療機関となります。処方箋は指定薬局にお持ちください。年齢・症状によっては、他医療機関を紹介する場合があります。事前にお問い合わせください。

## 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	16日(火)	平成30年12月生まれ	保健センター 午後0時45分～1時45分
6か月児	満月齢後の6・7か月期	平成30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30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	23日(火)	平成29年9月生まれ	保健センター 午後0時45分～1時45分
6か月児	2日(火)	平成28年3月生まれ	

○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 -

### 「インフルエンザについて」

インフルエンザはインフルエンザウイルスの感染により、毎年冬期に流行を繰り返す疾患です。インフルエンザウイルスはオルソミクソウイルス科に属するRNAウイルスで、A・B・Cの3つの型があり、大きな流行を起こすのはA型とB型です。例年12月ごろよりA型に感染する人が増え始め、年明け1月から本格的な流行期に入ります。A型流行後にB型の流行期が始まります。インフルエンザの潜伏期の多くは、24～48時間です。突然の高熱、咽頭痛、全身倦怠感、頭痛、関節痛などの全身症状が強いことが特徴です。

また、インフルエンザウイルスは、小児の急性中耳炎の発症にも関与しています。インフルエンザは、迅速診断キットによりA型とB型の診断が可能な疾患です。鼻から採取する鼻腔検体はほとんどの製品で80%以上の感度があり、特異度は現在では95%以上になっています。しかしながら発症してすぐだとウイルス増殖数が少ないため、陰性となってしまう場合があります。

インフルエンザの感染経路は、飛沫感染および接触感染です。飛沫感染は咳、くしゃみなどによって、病原体を含む飛沫が空中を飛ぶ事により、飛沫を吸い込み感染を起こします。飛沫は、おおよそ1～2m飛び、数秒で落下します。接触感染は、感染者あるいは保菌者との手指等を介した接触により感染を起こします。

現在の治療では、抗インフルエンザ薬が何種類か出ています。最近では1回投与の物もあります。インフルエンザの薬は、発症後48時間以内に投与することにより有効となります。

薬を使用し解熱したからといってウイルスが死滅した訳ではありません。くしゃみ、咳、鼻汁などにはウイルスが含まれています。特に小さな子どもは長い間ウイルスを排出し続けます。熱が下がったからといって外出したりするとウイルスを、まき散らしてしまいます。必ず、くしゃみ、咳などがある人は、本人がマスクをかける事が重要です。咳エチケットを守りましょう。

【文責】宮城医師

## 各種検(健)診のお知らせ

【問合せ】保健センター ☎ 552-0061

### ①胃・肺がん検診(5月)

【日時】5月31日(金)午前9時～午後1時(受付時間は抽選)

【場所】保健センター

【対象】市内在住の35歳以上で、前回の検診からおおむね1年が経過した方(年齢は平成31年4月1日現在)

【定員】80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)

【申込み】3月31日(日)までに市ホームページから電子申請(3月31日(日)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。

◆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 ※当日の間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)

【期間】5月1日(祝)～31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31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(5月)

【期間】5月1日(祝)～31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31年4月1日現在)の女性で、平成30年度に子宮頸がん検診を受診していない方

◆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。細胞採取と細胞検査

### ④乳がん検診(5月)

【期間】5月1日(祝)～31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31年4月1日現在)の女性で、平成30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。申込み前に

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。)

### ②～④共通

【申込み】4月12日(金)までに市ホームページから電子申請(4月12日(金)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検(健)診の申込みです。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。