

発行・福生市／編集・企画財政部秘書広報課／〒197-8501 福生市本町5-4042-5511 511 (市役所代表)／毎月1日・15日発行



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	5月13日(月)午前10時～正午 5月16日(木)午前9時30分～11時	福生地域体育館 市役所1階ロビー	20歳以上の方
②ヘルスチェック	5月27日(月) 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	5月15日(木)午前9時30分～10時30分		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	〈前期・中期食〉 5月8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(おすわりの頃)	5月30日(木)午前10時～11時30分		6か月から1歳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)	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		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(乳幼児健康歯科健診)	5月8日(木)・15日(木)午後1時～2時〔受付〕 ※母子健康手帳・歯ブラシ・コップ・タオルをご持参ください。		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4月18日(木)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。		

5月の予防接種(BCG)

期日	備考
14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) 【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。

○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へ出しましよう。

5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	調剤薬局	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(祝)	熊川病院 熊川154 ☎553・3001	熊川病院	ホッタ薬局 志茂35-8 ☎530・7953	江藤歯科医院 熊川621 ☎552・9750		
2日(祝)			ホッタ薬局	エビナ歯科 福生1059 ☎551・8241		
3日(祝)	福生市休日診療所 福生2125-3 ☎552・0099	新井クリニック 瑞穂町長岡1-51-2 ☎557・0018	大聖病院 福生871 ☎551・1311	大浦歯科医院 福生867 ☎553・0667		
4日(祝)				高沢病院 瑞穂町二本木722-1 ☎556・2311	梅田歯科医院 福生1046岸ビル102 ☎553・5161	
5日(祝)				東福生薬局 武蔵野台1-1-7 ☎553・7563	みいだDental Clinic 本町69-5 ☎551・0479	
6日(月)				熊川病院	今里歯科医院 本町78 ☎551・0440	
12日(日)				ひかりクリニック 志茂35-1 ☎530・0221	加藤薬局 加美平1-15-6 ☎553・8488	片岡歯科医院 本町44 ☎551・0353
19日(日)				熊川病院	中村調剤薬局 熊川156-4 ☎530・2468	河野歯科医院 南田園3-2-38 ☎553・2829
26日(日)	ひかりクリニック	ホッタ薬局	佐久間歯科医院 東町2-8東口SYビル2F ☎553・2525			

※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した。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。

5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	受付場所・時間
3か月児	21日(火)	平成31年1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11月生まれ ※受診日時時点で生後6か月0日以降	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8月生まれ ※受診日時時点で生後9か月0日以降	
1歳6か月児	28日(火)	平成29年10月生まれ	保健センター 午後0時45分～1時45分
3歳児	7日(火)	平成28年4月生まれ	

歯科医師会だより

「口腔がん・定期健診の重要性について」

2月中旬に、堀ちえみさんのブログから驚愕の事実が明らかになったことも、まだ印象に残っている方もいらっしゃると思います。

2月22日に11時間にも及ぶ手術が行われました。舌の60%が除去され、首のリンパ節も取り除かれました。そう「舌がん」です。ほんの半年前に口内炎となっており、なかなか治らない中、ご自身で歯科医院を変え、異常は見つかりました。皆さんはこれを聞いてどう思ったでしょうか？

現在日本は高齢化が進み、平均寿命ももうすぐ90歳に手が届きます。高齢化に伴い、体の健康はもちろん、口の中の健康にも注意を払わなければ、日々の生活の中で美味しいものも食べられなくなります。「生活の質(クオリティオブライフ)」を考えていかなければなりません。

現在、日本人の歯のメンテナンスと残る歯の関係は、80歳で平均わずか4本しか残りません。

しかし、歯科先進国のスウェーデンでは80歳で25本、オランダでも同様の結果を達成しています。日本人の傾向として、進んでメンテナンスを行う、というよりは「痛くなったら歯科に行く」という方が多いようです。歯科のメンテナンスに3か月おきに行っても年4日です。残りの361日は自分で自分の歯を守らなければならないのです。つまり「ホームケア」という考え方です。この中にはもちろん歯のお手入れ方法もありますが、「食べ物・飲み物」の管理が必要になります。かかりつけの医院を見つけて、ブラッシング指導と合わせて、食事のことを聞いてみるのも一つですね。歯の喪失や、治療途中の放置、喫煙、不十分な食事の管理は口腔がんにもなりやすいです。あなたはご自身の未来を選べます。

福生市の口腔がん検診は毎年6月に行われ、今年で11年目を迎えます。よろしければご利用いただき、豊かな食生活の一助になることを願っております。

【文責】古川歯科医師

検診のお知らせ

①胃・肺がん検診(6月)

【日時】6月24日(月)午前9時～正午

【場所】保健センター

【対象】市内在住の35歳以上の方(平成31年4月1日現在)

【定員】85人(定員を超えた場合は抽選)※原則、セットでお申し込みください。

【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(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

◆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。

【申込み】4月30日(木)までに市ホームページから電子申請(4月30日(木)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胃・肺がん検診希望

〈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。記載内容に不備があると受診できません。

②口腔がん検診

【日時】6月8日(土)午前9時～午後1時

【場所】保健センター

【対象】市内在住の40歳以上の方(年齢は平成31年4月1日現在)

【定員】先着150人

【検診方法】視診、触診、組織染色法による検診

【申込み】4月18日(木)午前9時から電話で保健センター ☎ 552・0061へ。

〈①②共通〉

【注意事項】・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。

・受診結果によっては保健センターから連絡が行く場合があります。

編集 今回は「ふっさ花とみどりの会」の田中会長の取材を多摩川中央公園で行いました。チューリップの植栽が3か所ある内、取材の時点ではまだ1か所しか咲いていませんでしたが、本紙が発行されるころには、ほかの2か所も咲いていると思います。それぞれ色が違うということですので、皆さんぜひ多摩川中央公園の景色をご覧ください!

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。