



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	6月6日(木)・20日(木)午前9時30分～11時	市役所1階ロビー	20歳以上の方
	6月11日(火)午前10時～正午	福生地域体育館	
②ヘルスチェック	6月13日(木) 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	6月7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か月未満は要相談
	6月19日(水)午前9時30分～10時30分		
④離乳食教室	〈前期・中期食〉 6月12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パパママクラス(6・7月コース)	6月15日(土)・27日(木)、7月13日(土)・18日(木)・25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
⑥すくすく歯科健診(乳幼児健康歯科検診)	6月5日(水)・19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・⑤は5月20日(月)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。

6月の予防接種(BCG)

期日	備考
21日(金)	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課へ出しましょう。

医師会だより「たばこについて」

たばこの吸いすぎに注意、本数を減らす、軽いたばこに変えるで良いのか? 答えはNo。世界保健機構(WHO)は、毎年5月31日を「世界禁煙デー World No Tobacco Day」に定め世界中で禁煙活動を行い、日本の関連学会からなる禁煙推進学術ネットワークでは毎月22日を禁煙の日定め、禁煙啓発キャラクター「すわん君」が禁煙活動中です。

喫煙で日本人の肺がん、虚血性心疾患、脳卒中等による年間死亡者数は13万人、受動喫煙では1万5,000人と推計されています。たばこの煙に含まれる発がん性物質を含む有害物質により肺がん・咽頭がん・食道がん等のがんや動脈硬化・血栓形成・血管内皮障害による虚血性心疾患、脳卒中、肺組織の炎症から進行性の呼吸機能低下による閉塞性肺疾患(COPD)等につながります。煙ではなく蒸気を吸い込む加熱式電子タバコが販売され、紙巻たばこの煙と比較すると蒸気に含まれる有害物質は少なくなりはしたものの、有害物質の存在自体は変わらず、無煙たばこの嗅ぎたばこ・紙巻たばこでも発がん性は確認されていて、たばこそのものが有害物質を含む物であることには変わりはありません。

次にたばこの依存性では、少量でも継続するかぎり依存性が生じ、紙巻たばこと同様に加熱式たばこもやめられない状態(ニコチン依存症)になり得ます。禁煙効果の大規模解析で、たばこをやめようとして紙巻たばこから加熱式電子たばこに変えた場合、禁煙成功率は低下し、禁煙の手段として推奨すべきではないと考えられています。

次に受動喫煙では、紙巻たばこの受動喫煙による健康リスクは明確な科学的根拠が確立され、加熱式たばこにおいては販売から間もないため今後の解析を待つ状態です。加熱式の見えにくく、匂いも少ない蒸気中には、通常の大気中の濃度を上回る有害物質が存在し、周りの人の健康リスクが懸念されます。

最後に日本中毒情報センターから乳幼児の加熱式タバコ誤飲相談件数が増加の注意がでていますので、周りの人への配慮は怠れないです。

【文責】西村曜医師

6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
2日(日)		羽村市平日夜間急患センター 羽村市緑ヶ丘5-1-2(羽村市役所裏) ☎555-9999		島田歯科クリニック 東町10-4 ☎552-3084
9日(日)	福生市休日診療所 福生2125-3 ☎552-0099	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	せきぐち歯科 熊川449 ☎551-5456
16日(日)		熊川病院 熊川154 ☎553-3001	中村調剤薬局 熊川156-4 ☎530-2468	田辺歯科・矯正歯科医院 本町90 ☎551-2712
23日(日)		ひかりクリニック	加藤薬局	浜崎歯科 福生1078-11第2栄和ビル ☎530-2729
30日(日)		羽村市平日夜間急患センター		平出歯科医院 福生248-1 ☎551-4738

※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。

6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	18日(火)	平成31年2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12月生まれ ※受診日時点で生後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9月生まれ ※受診日時点で生後9か月0日以降	
1歳6か月児	25日(火)	平成29年11月生まれ	保健センター 午後0時45分～1時45分
3歳児	4日(火)	平成28年5月生まれ	

各種検診のお知らせ

～検診は「健康づくり」の第一歩です～

①大腸がん検診

②胸部レントゲン検査

【期間】①②とも、6月1日(土)～10月31日(木)

【場所】市内医療機関(市ホームページから大腸がん検診・胸部レントゲン検査実施医療機関一覧をご参照ください。)

【対象】市内在住の35歳以上の方(平成31年4月1日現在)

【検査内容】①大腸がん検診…便潜血検査②胸部レントゲン検査…胸部X線直接撮影

【受診方法】直接医療機関で受診してください。

※国民健康保険に加入している40～74歳の方および75歳以上の方は市内で実施している健康診査と一緒に受診できます。

【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。

③胃・肺がん検診(7月)

原則、セットでお申し込みください。

【日時】7月29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)

【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。

【申込み】5月31日(金)までに市ホームページから電子申請(5月31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胃・肺がん検診希望

〈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。

【注意事項】・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。

・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。

【問合せ】保健センター ☎ 552-0061