



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	7月4日(木)・18日(木)午前9時30分～11時	市役所1階ロビー	20歳以上の方
	7月11日(木)午前10時～正午	福生地域体育館	
②ヘルスチェック	7月22日(月)※要申込み 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。
	7月5日(金)午後1時30分～2時30分 7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 (前期・中期食)	7月10日(木)午前10時～11時30分※要申込み	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 (ねんねの頃)	7月30日(火)午前10時～11時30分※要申込み	保健センター	2か月～5か月ごろの乳児と保護者・先着20組
⑥すくすく歯科健診 (乳幼児歯科健康診査)	7月3日(木)・17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6月18日(火)から申込みを開始します。⑥は初診・日程変更の方のみ前日までに保健センターへ。

7月の予防接種 (BCG)

期日	備考
17日(木)	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。

7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
7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		ふみ歯科診療所 福生798-2第7森田ビル1F ☎ 551・7288
14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	ホット薬局 志茂35-8 ☎ 530・7953	松永歯科医院 福生963 ☎ 552・7122
15日(祝)			高水医院 瑞穂町箱根ヶ崎282 ☎ 557・0028		北田園歯科 北田園1-6-3 ☎ 552・1700
21日(日)			熊川病院 熊川154 ☎ 553・3001	中村調剤薬局 熊川156-4 ☎ 530・2468	山口歯科クリニック 南田園2-5-39田園ビル1F ☎ 553・8182
28日(日)			ひかりクリニック	加藤薬局 加美平1-15-6 ☎ 553・8488	吉成歯科医院 熊川1396塩野ビル2F ☎ 553・5538

※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。

7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	16日(火)	平成31年3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31年1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10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	23日(火)	平成29年12月生まれ	保健センター 午後0時45分～1時45分
3歳児	2日(火)	平成28年6月生まれ	

医師会だより

▼閉塞性睡眠時無呼吸症候群について

閉塞性睡眠時無呼吸症候群(OSAS: Obstructive Sleep Apnea Syndrome [オーサス])は、肥満、筋力低下(加齢)、あごが小さいか後退などにより舌や軟口蓋によって気道が狭くなり、睡眠中に呼吸が止まるか弱くなり睡眠障害を来し、さまざまな障害を引き起こす疾患です。

症状は、日中の眠気、いびき、何度もトイレに起きる、寝汗、頭痛、倦怠感、集中力・記憶力低下などがあります。そのために交通事故、生産性の低下、作業ミスによる労働災害などが発生することもあります。

米国の論文では、OSASの方は、OSASでない方と比較し、うつ(4.9倍)、心不全(4.3倍)、脳卒中(3.5倍)、不整脈(3.2倍)、虚血性心疾患(2.5倍)、糖尿病(2.2倍)、高血圧(2.1倍)と合併症リスクが増加すると報告されています。

診断は、簡易検査で1時間に10秒以上の無呼吸・低呼吸が発生する回数である無呼吸低呼吸指数(AHI: Apnea Hypopnea Index)を測定します。AHIが5回以上で日中の眠気などの症状がある場合にOSASと診断されます。

治療は、持続陽圧呼吸療法(CPAP: Continuous Positive Airway Pressure [シーパップ])が標準的とされています。CPAP療法は、CPAP装置からホース、マスクを介して空気を持続的に送り、気道が塞がらないようにする治療法です。また、マウスピースを使用して治療することもあります。ともに、一定の基準を満たせば保険適応となりますが、場合によっては、入院して精密検査(PSG検査: ポリソムノグラフィー)が必要になります。

CPAP療法は、OSAS症状の改善が期待され、血圧を下げる効果も報告されており、健常人と同等まで予後を改善します。

特に、いびき、肥満傾向、日中の眠気、何度もトイレに起きる、高血圧(特に早朝)がある方は、OSASの可能性もありますので、医師にご相談ください。

【文責】波多野嗣久医師

各種健(検)診のお知らせ

①胃・肺がん検診(8月)

※原則、セットでお申し込みください。
【日時】8月26日(月)午前9時～午後1時
【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(8月)

【期間】8月1日(木)～31日(土)
【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(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(8月)

【期間】8月1日(木)～31日(土)
【場所】市内指定医療機関
【対象】市内在住の20歳以上(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(8月)

【期間】8月1日(木)～31日(土)
【場所】市内指定医療機関
【対象】市内在住の40歳以上(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
◆次の方は受診できない可能性がありますので、申込みの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していただきますと、全額無料で受診できます。

＜①～④共通＞

【申込み】6月29日(土)までに市ホームページから電子申請(6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

【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。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。また、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