



# 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	8月28日(水)午前10時～正午	プチギャラリー第一展示室	20歳以上の方
	9月5日(木)・19日(木)午前9時30分～11時	市役所1階ロビー	
	9月12日(木)午後1時30分～3時30分	福祉センター1階ロビー	
②ヘルスチェック	9月11日(木) ①午後1時30分(受付) ②午後2時30分(受付) ※要申込み	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	①9月6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
	②9月18日(水)午前9時30分～10時30分		
④離乳食教室(4～6か月児対象)	〈前期・中期食〉 9月11日(木)午前10時～11時30分※要申込み		離乳食開始時期の乳児とお母さんなど・先着20組
⑤すくすく歯科健診(乳幼児歯科健康診査)	9月4日(水)・18日(水)午後1時(初回の方は、午後0時45分)～2時(受付)	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)
⑥すくすくベビークラス(おすわりの頃)	9月26日(木)午前10時～11時30分※要申込み		6か月から1歳ごろの乳幼児と保護者・先着20組
【申込み】①・③は不要。②・④・⑥は8月19日(月)から、⑤は初診・日程変更の方のみ前日までに保健センターへ。			

## 9月の予防接種(BCG)

期日	備考
18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※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ょう。	

## 9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(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(羽村市役所裏) ☎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
8日(日)		ひかりクリニック 本町95-3 ☎530・0221	東福生薬局 武蔵野台1-1-7-1F ☎553・7563	
15日(日)		熊川病院 熊川154 ☎553・3001	中村調剤薬局 熊川156-4 ☎530・2468	
16日(祝)		栗原医院 瑞穂町箱根ヶ崎61 ☎557・0100		
22日(日)		ひかりクリニック	ホッタ晴信堂薬局本町店 本町95-15 ☎530・7953	
23日(祝)		みずほクリニック 瑞穂町長岡長谷部31-1 ☎568・0300		
29日(日)		羽村市平日夜間急患センター		

※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。また、ひかりクリニックは8月1日から上記住所へ移転しましたのでご注意ください。

## 9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	17日(火)	平成31年5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3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12月生まれ※受診日時点で生後9か月0日以降の乳児	
1歳6か月児	24日(火)	平成30年2月生まれ	保健センター 午後0時45分～1時45分
3歳児	3日(火)	平成28年8月生まれ	

## 薬剤師会だより

### 薬剤師の活用について

はじめに、普段の生活で薬剤師を見かける場所は？と、問われれば、多くの方は薬局が出てくると思います。そもそも薬局とは「薬剤師が販売または授与の目的で調剤の業務を行う場所」と規定されています。そのため、調剤の業務を行う場所が無いお店は薬店(ドラッグストア)と言えます。薬店では薬剤師の有無で販売できる医薬品の内容に差が出てきます。ご存じの方もいるとは思いますが、医薬品の中には薬剤師が指導し、販売しなければならない区分があるからです。これは医薬品を使用する方のリスクを最小限に抑え、健康被害を出にくくするためです。

薬剤師は医薬品の使用に関わらず、皆さんの健康を守るための相談に乗る事も重要な役割の一つです。例えば、「熱が出て辛いけど、どうしても休めないから今日だけでも何とかしたい」「持病で薬を飲んでるけど風邪薬も使いたい。飲み合わせは大丈夫か」といった薬の内容の相談は、すでに薬剤師へしている方もいらっしゃるかと思います。

実はそれ以外にも、「年々疲れやすくなった気がする」「肌荒れが気になるようになってきた」「頭皮が目立つようになってきた」等の普段の生活でちょっと気になる内容も、薬剤師がお手伝いできる事もあります。

人生100年時代と言われている今日、住み慣れたまち・家で、少しでも長く自分らしく生活していくためには健康である事が重要になってきます。そのための手段の一つとして、薬剤師のいる場所を把握し、その中からあなただけの薬剤師を見つけていただきたいのです。

薬局はコンビニエンスストアよりも多くあると例えられるほどたくさんあります。薬店を合わせればさらに多くなります。その中から、あなただけの薬剤師を見つけ、話をしていく事で、より深い話や悩み相談もしやすくなります。薬剤師も、あなたの事を深く知る事でよりお手伝いをしやすくなります。ぜひこの機会に、あなただけの薬剤師を探して活用してはいかがでしょうか。

【文責】熊田薬剤師

## 健康コーナー

### 夏バテを予防しましょう

暑い日が続きますが、皆さん夏バテはしていませんか？夏バテの原因としては、室内外の温度差による自立神経の乱れや、高温多湿の環境下による発汗からくる体内水分やミネラルの不足、熱帯夜等による睡眠不足が原因と言われています。

症状としては、全身の疲労感・むくみ・立ちくらみ・熱っぽさ・食欲不振などがあげられます。

#### ▼夏バテの予防法

〈食事について〉栄養価の高い、バランスの良い

い食事をとる。良質のたんぱく質やビタミン、ミネラルをしっかりとる。炭水化物だけでなく、豆腐、卵、豚肉、うなぎなどを食べましょう。

〈室内での過ごし方を工夫する〉室内外の温度差が5度以上になると、自立神経が乱れやすくなります。エアコンの温度の調整や上着などを利用して、直接風が当たらないようにしましょう。

〈睡眠をとり適度な運動をする〉夜更かしをせずに睡眠時間をしっかりととりましょう。適度な運動は自律神経の働きを整えます。日差しの弱い時間帯に散歩やラジオ体操などの運動を体調に合わせて行ってみたいはいかがでしょうか。

【問合せ】保健センター☎552・0061

## 検診のお知らせ

### ▼胃・肺がん検診(10月)

※原則としてセットでお申し込みください。

【日時】10月30日(水)午前9時～午後1時

※受付時間は抽選です。受診者へ個別にご案内します。

【場所】保健センター

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

【定員】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/令和元年度中に胃・肺がん検診を受診された方/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】8月31日(土)までに市ホームページから電子申請(8月31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希望検診名

〈返信・表〉ご自分の住所・氏名

〈返信・裏〉何も記入しないでください。

※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。

【問合せ】保健センター☎552・0061