

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	1月16日(木)午前9時30分～11時	市役所1階ロビー	20歳以上の方
	1月22日(木)午前10時～正午	福生地域体育館	
②ヘルスチェック	1月20日(月) ①午前9時30分(受付) ②午前10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	1月15日(木)午前9時30分～10時30分		乳幼児と保護者
④離乳食教室(前期・中期食)	1月8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等・先着20組
⑤すくすく歯科健診(乳幼児歯科健康診査)	1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)
⑥すくすくベビークラス(ねんねのころ)	1月30日(木)午前10時～11時30分(受付) ※要申込み		2～5か月ごろの乳児と保護者・先着20組
【申込み】①・③は不要。②・④・⑥は12月18日(木)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。			

1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	21日(火)	令和元年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	満月齢後の6・7か月期	令和元年7月生まれ※受診日時時点で生後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31年4月生まれ※受診日時時点で生後9か月0日以降の乳児	
1歳6か月児	28日(火)	平成30年6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12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。

年末～1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	
12月29日(日)	ひかりクリニック 本町95-3 ☎530・0221	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	せきぐち歯科 熊川449 ☎551・5456
30日(月)		羽村市平日夜間急患センター 羽村市緑ヶ丘5-1-2 ☎555・9999		ふみ歯科診療所 福生798-2第7森田ビル1階 ☎551・7288
31日(火)	山口外科医院 志茂233 ☎553・1177	山口外科医院	三井薬局 志茂231-6 ☎530・5665	河野歯科医院 南田園3-2-38 ☎553・2829
1月1日(祝)	大聖病院 福生871 ☎551・1311	大聖病院		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
2日(木)	熊川病院 熊川154 ☎553・3001			平出歯科医院 福生248-1 ☎551・4738
3日(金)	ひかりクリニック	羽村市平日夜間急患センター		濱崎歯科 福生1078-11第2栄和ビル ☎530・2729
5日(日)				片岡歯科医院 本町44 ☎551・0353
12日(日)		ひかりクリニック	ホッタ晴信堂薬局本町店	田辺歯科・矯正歯科医院 本町90 ☎551・2712
13日(祝)	福生市休日診療所 福生2125-3 ☎552・0099	菜の花クリニック 瑞穂町殿ヶ谷454 ☎557・7995	中村調剤薬局 熊川156-4 ☎530・2468	松永歯科医院 福生963 ☎552・7122
19日(日)		熊川病院	加藤薬局福生店 加美平1-15-6 ☎553・8488	
26日(日)		ひかりクリニック		

※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。処方せん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。

1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歳未満まで可能です。)
【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。	

医師会だより

「緩和ケアについて」

皆さんこんにちは。緩和ケアという言葉を知ったことありますか？

緩和ケアとは、重い病を抱える患者やその家族一人一人の身体や心などのさまざまな辛さを和らげ、より豊かな人生を送ることができるように支えていくケアと言われています。イメージとしてはがんの治療を行い、がんが進行し、治療ができなくなって終末期に行う治療とお考えの方も多いと思います。

現在ではがんが診断されてから、できるだけ早期に緩和ケアを始めることが大事と言われています。早期から緩和ケアを始めた場合、生活の質が改善され予後にもよい影響を及ぼすと言われています。

緩和ケアは痛みなどの身体の苦痛症状を和らげるためだけではなく、心の辛さも和らげます。緩和ケアでは医師、看護師、薬剤師、医療ソーシャルワーカー、リハビリ専門職、管理栄養士などさまざまな職種スタッフが関わり、がんが診断されたときの患者の不安、治療法、これからの生活などがかりなことに耳を傾け一緒に考えます。

治療中に生じる身体の痛みや辛さの症状も、適切な投薬を行うことで苦しさを和らげます。痛みの治療には医療用麻薬を用いることもありますが、適切に管理することで中毒になるようなことはありません。また、医療用麻薬を使用することで余命に影響することもないと確認されています。

緩和ケアはどのような場所でも受けることができます。入院し、がんの治療を続けながら緩和ケアを受けたり、緩和ケア外来に通院し、治療を受けることもできます。ご自宅でも医師、看護師が訪問し緩和ケアを行い、苦痛症状を緩和することもできます。専門の緩和ケア病棟で症状を緩和することもできます。

もしがんの治療を続けていて身体や心が辛い方がいましたら、一人で抱え込まず周囲の医療スタッフに相談してください。緩和ケアのスタッフが不安や心配ごとを受け止め、一緒に考えて支援していきます。

【文責】谷川医師

各種検(健)診のお知らせ

①骨密度測定健診(2月)

【期間】2月1日(土)～29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(年齢は平成31年4月1日現在)
【定員】25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

②子宮頸がん検診(2月)

【期間】2月1日(土)～29日(土)
【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・令和元年度に子宮頸がん検診を受診していない方

◆次の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】150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、細胞検査

③乳がん検診(2月)

【期間】2月1日(土)～29日(土)
【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・令和元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】150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)、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。

①～③共通

【申込方法】12月27日(金)までに市ホームページから電子申請(12月27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。また、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

※各事業の申込みは特に記載のあるものを除き、電話で申し込みます。また費用の記載のないものは無料です。

市役所は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。