



保健ガイド

※新型コロナウイルス感染症の状況により、変更となる場合があります
【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 専門職による相談、健康機器による測定	4月2日(木)・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
	4月14日(火)午前10時～11時30分	福生地域体育館	
②ヘルスチェック 血管年齢、脳年齢、骨密度、咬む力、体組成、足指力の測定、食事・運動等についての助言	4月20日(月) 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・定員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 身体計測、育児相談、母乳・栄養相談	4月3日(金)午後1時30分～2時30分	子ども応援館	乳幼児(0歳～未就学児)と保護者※4月22日(水)は、なかよしクラブと合同開催予定
	4月22日(水)午前9時30分～10時30分		
④離乳食教室 離乳食の作り方、進め方(試食あり)	〈前期・中期食〉 4月8日(水)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・定員20組
⑤すくすくベビークラス(ねんねの頃)	4月10日(金)午前10時～11時30分※要申込み		2か月～5か月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) お産の話、母乳育児の話、栄養の話、お風呂の入れ方等	4月18日(土)・23日(木)、5月9日(土)・14日(木)午後1時30分～3時30分※要申込み	保健センター	これからパパ・ママになる方、祖父母等・先着20組
	4月1日(水)・15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		3歳11か月(フッ素塗布は3歳3か月)になる月までの乳幼児

【申込み】①・③は不要。②・④・⑤・⑥は3月18日(水)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。
4月の予防接種(BCG)

期日	備考
13日(月)	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。

4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	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	
5日(日)		羽村市平日夜間急患センター 羽村市緑ヶ丘5-1-2 ☎ 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	
12日(日)	福生市休日診療所 福生2125-3 ☎ 552・0099	ひかりクリニック 本町95-3 ☎ 530・0221		ホッタ晴信堂薬局 本町店 本町95-15 ☎ 530・7953
19日(日)		熊川病院 熊川154 ☎ 553・3001		加藤薬局東福生店 武蔵野台1-1-7 ☎ 553・7563
26日(日)		ひかりクリニック		ホッタ晴信堂薬局 本町店
29日(祝)		高沢病院 瑞穂町二本木722-1 ☎ 556・2311		

※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をお持ちください。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。

4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12月生まれ	保健センター 午後0時40分～1時40分
6か月児	満月齢後の6・7か月期	令和元年10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	令和元年7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9月生まれ	保健センター 午後0時40分～1時40分
3歳児	7日(火)	平成29年3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よう。

医師会だより

急に耳の痛みを訴える急性中耳炎について



急性中耳炎は乳幼児に多い疾患で、突然耳が痛いと訴えたり泣き出ししたりします。発熱の原因にもなります。中耳は鼓膜の奥にある小さな空間(中耳腔)で、そこには音を伝える耳小骨があり空気が入っています。中耳は耳管という細い管で鼻の奥とつながっており、この耳管を通して換気をしています。

風邪をひいて鼻水が出ていたりすると、耳管経路で細菌やウイルスが中耳腔に侵入し炎症が生じます。鼓膜に炎症が波及して赤くなったり、中耳腔に膿がたまって鼓膜が腫れることによって強い痛みを生じます。さらに増悪すると、膿が鼓膜を破って耳漏を生じることもありますが、膿の排出によりむしる痛みや発熱は治まることが多いです。

一般的には風呂やプールで耳の外から水が入っても鼓膜でブロックされるため中耳炎は生じません。中耳炎の治療は抗生剤の内服と鎮痛剤が用いられます。夜間や夜中などに耳の痛みを生じることが多いため、耳鼻科の救急診療では最も多い疾患ですが、救急で受診しても鎮痛剤を処方されるだけのことも多いので、自宅に鎮痛剤(アセトアミノフェンなど)を常備しておき、服用させて痛みが治まれば翌日の受診でほぼ問題ありません。

急性中耳炎の罹患には個人差があり、繰り返し罹患する人もいればほとんどならない人もいます。風邪の症状がないのに中耳炎を繰り返す乳幼児の中には、ミルクや母乳を寝たまま哺乳させることによって生じる、耳管から中耳への乳や胃酸の逆流が原因となっている場合があるので、座位や抱っこなど頭を高くした姿勢で哺乳させるようにしてください。

抗生剤などによって炎症が治まると痛みはなくなりますが、急性中耳炎の罹患後は中耳腔に水が残存する滲出性中耳炎に移行しやすくなります。滲出性中耳炎は難聴を来すため、言語の発育に影響が出たりする場合があるので、中耳炎が完全に治癒するまでは治療を継続するようにしてください。

【文責】大野医師

各種検(健)診のお知らせ

【問合せ】保健センター ☎ 552・0061

①胃・肺がん検診(5月)

※原則としてセットでお申し込みください。

【日時】5月18日(月)午前9時～午後1時※受付時間は抽選です。受診者に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、前回の検診からおおむね1年が経過した方(年齢は令和2年4月1日現在)

【定員】75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。

②骨密度測定健診(5月)

【期間】5月1日(金)～30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

齢は令和2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(5月)

【期間】5月1日(金)～30日(土)

【場所】市内指定医療機関

【対象】市内在住の20歳以上(年齢は令和2年4月1日現在)の女性で、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。また、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(5月)

【期間】5月1日(金)～30日(土)

【場所】市内指定医療機関

【対象】市内在住の40歳以上(年齢は令和2年4月1日現在)の女性で、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

申込み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すると全額無料で受診できます。)

①～④共通

【申込み】3月30日(月)までに市ホームページから電子申請(3月30日(月)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。

※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。