



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 専門職による相談、健康機器による測定/足指力(4日)・血管年齢(10日)・脳年齢(18日)	2月4日(木)・18日(木) 午前9時30分～11時	市役所1階ロビー	
	2月10日(水) 午前10時～正午	プチギャラリー	
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	2月9日(火)	保健センター	20歳以上の方・先着35人※前回受けた方は6か月以上経ってからお申し込みください。
	①午後1時30分(受付) ②午後2時30分(受付)		
③育児相談 身体計測、育児相談、母乳・栄養相談	2月5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
	2月17日(水) 午前9時30分～10時30分	保健センター	
④離乳食教室 離乳食の作り方、進め方(試食あり)	2月10日(水) 午前10時～11時30分		離乳食開始時期の乳児とお母さんなど・先着14組
⑤パパママクラス(2月・3月コース) お産の話、栄養の話、お風呂の入れ方、マタニティエクササイズ等	2月20日(土)・25日(木)、3月5日(土)・17日(木)、24日(水) 午後1時30分～3時30分	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
	2月3日(水)・17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		
⑥すくすく歯科健診(乳幼児歯科健康診査)	2月3日(水)・17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1月18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。
○妊娠届出書の提出及び「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。

2月の休日診療

※保険証をご持参ください。

診療時間	内科・小児科(昼間)	内科・小児科(準夜)	歯科休日診療
午前9時～11時45分 午後1時～4時45分	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 ☎ 555-9999	大浦歯科医院 福生 867 ☎ 553-0667
7日(日)	福生市休日診療所	丸野医院 瑞穂町長岡 1-14-9 ☎ 556-5280	浜崎歯科医院 福生 1078-11 第2栄和ビル ☎ 530-2729
11日(木)	福生市休日診療所	福生市休日診療所	島田歯科クリニック 東町 10-4 ☎ 552-3084
14日(日)	福生市休日診療所	福生市休日診療所	河野歯科医院 南田園 3-2-38 ☎ 553-2829
21日(日)	福生市休日診療所	福生市休日診療所	エビナ歯科 福生 1059 ☎ 551-8241
28日(日)	福生市休日診療所	福生市休日診療所	

2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	16日(火)	平成27年10月生まれ	保健センター 午後1時～1時45分
6か月児	満月齢後の6・7か月期	平成27年8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27年5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	23日(火)	平成26年7月生まれ	保健センター 午後1時～1時45分
3歳児	2日(火)	平成25年1月生まれ	

2月の予防接種(BCG)

期日	備考
19日(金)	標準的接種期間対象者:5か月～8か月未満(接種は1歳未満まで可能です。)
【受付時間】	午後0時50分または午後1時15分(ご案内の通知で指定します。)
【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 進歩するC型肝炎の治療

C型肝炎は、C型肝炎ウイルス(HCV)によって起こる肝臓病です。症状が現れにくい感染に気づかず、健康診断などで発見されることも多いです。慢性肝炎になり、20年経つと肝硬変に進行し、一部は肝がんを発症します。C型肝炎の治療の目標は、肝硬変への進展を防ぎ、肝がんの発生を抑えることです。遺伝子型(ゲノタイプ)によって1型と2型があり、日本人の70%は1型で治療が難しいといわれてきました。

1992年にインターフェロン単独治療(週3回注射)が開始されましたが、ウイルスを完全に排除できたのは10%でした。

2004年には、ペグインターフェロン(週1回注射)とリバビリン(内服の抗ウイルス薬)との併用でウイルス排除は50%に向上しました。

2011年からは、これに直接作用型抗ウイルス薬(内服で直接ウイルス遺伝子に働き増殖を抑える薬)のプロテアーゼ阻害薬を加えた3剤併用療法によって、ウイルス排除率は80%になりました。

2014年からは、内服の抗ウイルス薬が次々と登場し、内服薬だけでウイルス排除させるインターフェロンフリー治療(インターフェロンをしないという意味)が始まりました。2種類の抗ウイルス薬を1日1～2回服用します。ゲノタイプ1型でウイルス量の多い人やインターフェロンの副作用で治療が継続できない人にも有効で、副作用も少なく、ウイルス排除率も80～95%と優れています。適応にあたっては、耐性遺伝子検査(ウイルスが薬に耐性を持つかどうか)が必要となります。また、病態や遺伝子検査結果によってはインターフェロン療法が望ましい場合があり、すべての方にできる治療ではありません。また、治療は肝臓専門病院、専門医の診断で行うことが求められています。

ウイルスが排除されると、炎症で線維化した肝臓が再生し回復することもあります。病状が改善しなかったり進行する方もいますので、主治医の指示に従った定期的な肝臓のチェックは必要です。

【文責】平沢医師

【日時】2月25日(木)午前10時～11時ごろ

【日時】2月25日(木)午前10時～11時ごろ

【日時】2月25日(木)午前10時～11時ごろ

【日時】2月25日(木)午前10時～11時ごろ

「歩き方を変える」だけで10歳若返る? と世界が目にするインターバル速歩。さっさか歩きとゆっくり歩きを3分ごとに交互に繰り返す、簡単なウォーキング法です。その効果や歩き方を学び、実際に歩いてみませんか? 日ごろ運動していない方も大歓迎!

「歩き方を変える」だけで10歳若返る? と世界が目にするインターバル速歩。さっさか歩きとゆっくり歩きを3分ごとに交互に繰り返す、簡単なウォーキング法です。その効果や歩き方を学び、実際に歩いてみませんか? 日ごろ運動していない方も大歓迎!

「歩き方を変える」だけで10歳若返る? と世界が目にするインターバル速歩。さっさか歩きとゆっくり歩きを3分ごとに交互に繰り返す、簡単なウォーキング法です。その効果や歩き方を学び、実際に歩いてみませんか? 日ごろ運動していない方も大歓迎!

「歩き方を変える」だけで10歳若返る? と世界が目にするインターバル速歩。さっさか歩きとゆっくり歩きを3分ごとに交互に繰り返す、簡単なウォーキング法です。その効果や歩き方を学び、実際に歩いてみませんか? 日ごろ運動していない方も大歓迎!

献血にご協力を!
赤十字血液センターによる献血を実施します。
【日時】2月2日(火)午前10時～午後1時、午後2時～3時30分
【場所】市役所栄通り側広場
【問合せ】保健センター ☎ 552-0061

【集合場所】中央体育館2階主競技場
【定員】先着30人
【持ち物】室内用運動靴、飲み物、タオル
【申込み】1月18日(月)から電話で保健センター ☎ 552-0061へ。

【集合場所】中央体育館2階主競技場
【定員】先着30人
【持ち物】室内用運動靴、飲み物、タオル
【申込み】1月18日(月)から電話で保健センター ☎ 552-0061へ。

【集合場所】中央体育館2階主競技場
【定員】先着30人
【持ち物】室内用運動靴、飲み物、タオル
【申込み】1月18日(月)から電話で保健センター ☎ 552-0061へ。

社会福祉協議会より
身近な法律相談
高齢者・障害者の皆さんの遺産相続・財産管理・遺言書作成・人権擁護・成年後見などについて、弁護士が相談に応じます。
【日時】2月17日(水)午後2時～4時
【場所】福祉センター相談室
【対象】高齢者・障害者やその家族など
【定員】先着3人(予約制)
※初めての相談の方に限り
【申込み】1月22日(金)から社会福祉協議会・成年後見センター 福生 ☎ 552-5027へ。

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

市役所は祝日の土曜日を除き、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。