

発行・福生市／編集・企画財政部秘書広報課／〒197-8501 福生市本町5-4042-5511 511 (市役所代表)／毎月1日・15日発行



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	12月3日(木)・17日(木) 午前9時30分～11時	市役所1階ロビー	
	12月8日(火)午前10時～正午	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	12月21日(月) 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。
	12月4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
③育児相談 身体計測、育児相談、母乳・栄養相談	12月16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)	12月9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(12・1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	12月12日(土)・17日(木)、平成28年1月9日(土)・21日(木)・28日(木)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
	12月2日(水)・16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・⑤は11月18日(水)から、④は11月17日(火)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。

12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	午後5時～9時45分	午前9時～正午 午後1時～5時
6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 ☎ 555-9999	平出歯科医院 福生 248-1 ☎ 551-4738
13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
20日(日)	福生市休日診療所	福生市休日診療所	新井歯科医院 福生 875-9メゾン福生1階 ☎ 530-1488
23日(水)	福生市休日診療所	石畑診療所 瑞穂町石畑207 ☎ 557-0072	今里歯科医院 本町78 ☎ 551-0440
27日(木)	福生市休日診療所	福生市休日診療所	江藤歯科医院 熊川621 ☎ 552-9750

※29日(火)・30日(水)・31日(木)については広報ふっさ12月15日号でお知らせします。

12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	15日(火)	平成27年8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6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27年3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	22日(火)	平成26年5月生まれ	保健センター 午後1時～1時45分
3歳児	1日(火)	平成24年11月生まれ	

12月の予防接種(BCG)

期日	備考
14日(月)	標準的接種期間対象者：5か月～8か月未満(接種は1歳未満まで可能です。)
【受付時間】	午後0時50分または午後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「早期血圧の重要性について」

2014年1月高血圧治療ガイドラインが改訂されました。主な変更点の一つに家庭血圧・24時間血圧の重要性があります。つまり、診察室血圧と家庭血圧が異なる場合は、家庭血圧・24時間血圧を優先し診断・治療を実施していきます。24時間血圧測定は、主に24時間血圧計を使用し測定します。24時間血圧・昼間血圧・夜間血圧・夜間血圧タイプ(血圧日内変動)・早朝の一過性血圧上昇(モーニングサージ)などさまざまな情報を得ることができ高血圧の診断・治療に有効です。

特に、夜間高血圧は、狭心症・心筋梗塞・脳卒中など(心血管イベント)と関連があり注意が必要です。ただし、24時間血圧測定は、特殊な血圧計が必要で主に医療機関で貸し出され実施し解析されます。

それでは、どのようにして夜間血圧を予測できるのでしょうか? 一番簡単にできるのが、早朝家庭血圧を測定することです。早朝家庭血圧は、さまざまな研究により夜間血圧を反映しているといわれているからです。早朝家庭血圧の測り方は、起床1時間以内・朝食や薬内服の前・トイレをすませた後・座って1～2分間安静後がいいでしょう。

一機に2回測定して1回目・2回目、2つの平均値を血圧手帳に記入し、就寝前も同様に実施します。血圧手帳はグラフ化できるものが自分自身の血圧変動を視覚的にわかり便利です。

血圧が、運動不足・体重増加・塩分過剰摂取・降圧薬内服忘れなどで上昇したり、また、それを注意する事によって改善することを実感できます。

厚生労働省の健康日本21(国民の健康の増進の総合的な推進を図るための基本的な方針)によれば、収縮期血圧平均値4mmHg低下で脳卒中死亡率は、5.8～8.9%低下(年間約1万人減少)、狭心症・心筋梗塞等死亡率は、5.4～7.2%低下(年間約5千人減少)すると予測されており、高血圧治療の役割が大きいと言えます。さらに高血圧は、診察室血圧より早朝血圧(家庭血圧)の方が心血管イベントと関係があり重要です。

家庭血圧測定は患者さんの協力が必要です。ご協力をお願いします。

【文責】波多野嗣久医師

「健康コーナー」 今からインフルエンザ予防!!

寒い季節となり、さまざまな感染症が流行する時期です。特にインフルエンザは高熱や頭痛、関節の痛みなどの症状がありとても辛いものです。感染予防には、流行前の予防接種も有効ですが、そのほかの予防策についてお伝えします。
＜マスクの着用＞主な感染経路は咳やくしゃみの際、口から飛び出す飛沫による感染です。マスクの着用を心がけましょう。
＜外出後は手洗い・うがい＞手洗いは手についたウィルスの除去に効果があります。アルコール消毒も効果的です。そしてうがいでウィルスを追い出しましょう。
＜適度な湿度を保つ＞空気が乾燥すると気道粘膜の防御機能が弱くな

り、感染症にかかりやすくなります。加湿器を利用して湿度を50～60%に保ちましょう。＜体力を保つ＞疲労や睡眠不足、栄養不足の状態では体の抵抗力が低くなり、感染症にかかりやすくなります。十分な休息と栄養バランスの良い食事で体の抵抗力を保ちましょう。＜流行期には人混みを避ける＞人混みに行く場合は、マスクを着用し極力短時間で済ませましょう。＜咳エチケットを忘れずに＞咳やくしゃみを人に向けてしない、咳やくしゃみが出るときはマスクをし、手で受けた時にはすぐに手を洗い感染を広げないようにしましょう。

季節を問わず、手洗い・うがいを忘れずに。

【問合せ】保健センター ☎ 552-0061

児童館で遊ぼう! 11月その2

ひろば事業

乳幼児と保護者を対象とした、子育て支援事業です。

【熊川児童館】

▼くまさんひろば

【日時】24日(火)午前10時30分～11時30分【対象】1歳6か月以上の幼児と保護者

▼こぐまひろば

【日時】12月1日(火)午前10時30分～正午【対象】0、1歳児と保護者

【田園児童館】

▼よちよちすくすくひろば

【日時】24日(火)午前10時30分～正午【対象】0、1歳児と保護者

▼おはなしの日

【日時】26日(木)、12月3日(木)午前11時～11時20分【対象】乳幼児と保護者

▼親子であそぼう

【日時】12月1日(火)午前10時30分～11

時30分【対象】1歳6か月以上の幼児と保護者

【武蔵野台児童館】

▼わんぱくひろば

【日時】26日(木)午前10時30分～正午【対象】2歳以上の幼児と保護者

▼びよびよひろば

【日時】30日(月)午前10時30分～正午【対象】0歳児と保護者

▼わくわくひろば

【日時】12月1日(火)午前10時30分～11時30分【対象】2歳以上の幼児と保護者

※各館とも、事業終了後、子育ての悩み相談や情報交換を行っています。詳細は各館へお問い合わせください。

【問合せ】

熊川児童館 ☎ 539-1515、田園児童館 ☎ 552-3133、武蔵野台児童館 ☎ 553-8822

★児童館ホームページURL (http://www.fussa-jidoukan.net/)

【健康づくり講演会のお知らせ】「若返りは快眠から～快眠は三文の徳～」【日時】11月28日(土)午後1時30分～3時30分【場所】市民会館小ホール(つつじホール)※手話通訳あり【定員】先着260人※申込不要、直接会場へ。【講師】大川匡子氏、友野なお氏【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。