



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	11月5日(木)・19日(木) 午前9時30分～11時	市役所1階ロビー	
	11月25日(水)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	11月12日(木) ①午前9時30分(受付) ②午前10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。
	③育児相談 身体計測、育児相談、母乳・栄養相談	11月6日(金)午後1時30分～2時30分 11月18日(水)午前9時30分～10時30分	子ども応援館
④離乳食教室 離乳食の作り方、進め方(試食あり)	11月11日(水)午前10時～11時30分	保健センター	離乳食開始時期の乳児とお母さんなど・先着14組
⑤すくすく歯科健診(乳幼児歯科健康診査)	11月4日(水)・18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	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)

【申込み】①・③は不要。②・④は10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。
○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。

胃・肺がん検診(12月)

※原則としてセットでお申し込みください。
【日時】12月7日(月)午前9時～午後1時(時間の割り振りは抽選)
【場所】保健センター
【対象】市内在住の35歳以上の方(平成27年4月1日現在)
◆次のような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/妊娠中の方/その他病気を治療中の方
◆次のような方は申込前に保健センターへご連絡ください。
・1年以内に手術(胃・肺以外)をした方
※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。
【定員】80人(抽選)※市で実施している胃・

肺がん検診を受診したことがない方が優先。
【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)
【申込み】往復はがきで11月4日(水)(当日消印有効)までにお申し込みください。市ホームページから電子申請で申し込むこともできます(11月4日(水)午後11時59分まで)。
※検査の結果、精密検査や治療が必要な場合は自己負担となります。また、結果によっては保健センターから連絡がいく場合があります。
【往復はがきの書き方】(1枚につき1人)
〈往信・表〉〒197-0011 福生市福生2125番地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胃・肺がん検診希望
〈返信・表〉ご自分の住所・氏名
〈返信・裏〉無記入
【問合せ】保健センター ☎ 552-0061

医師会だより

「白内障手術決定のための4つの質問」

白内障は眼の中にある水晶体というレンズが濁り視力が低下する病気です。ほとんどが加齢によるものです。水晶体の濁りを除去するには手術が必要ですが、適切な手術時期は患者によって異なります。
アメリカ眼科学会は、手術時期決定に役立つ4つの質問を作成しました。日本人にもよく当てはまるものなので紹介します。
①白内障によって日常生活や仕事に影響がでているか？
白内障の症状は、視界のぼやけやかすみ、黄色みがかかった視野、複視などがあります。明瞭

度やコントラストが低下するため、読書や手芸などの趣味や仕事での細かい作業が困難になってきます。
②白内障によって夜間の運転に支障がでているか？
白内障は、暗所でまぶしい光を見ると、光の周りに輪が見えたり、目視が困難になるので、夜間の運転に影響します。病状が進むと、免許更新の視力検査に合格できないほど視力が低下することがあります。
③白内障によって野外の活動が妨げられているか？
白内障患者は光をまぶしく感じるため、スキーや農作業などの野外活動が困難になります。また、両眼で視力差が出ると、遠方視に支障がで

11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	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 ☎ 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
3日(祝)	福生市休日診療所	栗原医院 瑞穂町箱根ヶ崎61 ☎ 557-0100	東青梅休日歯科診療所
8日(日)	福生市休日診療所	福生市休日診療所	東青梅休日歯科診療所
15日(日)	福生市休日診療所	福生市休日診療所	東青梅休日歯科診療所
22日(日)	福生市休日診療所	福生市休日診療所	山口歯科クリニック 南田園2-5-39 田園ビル1階 ☎ 553-8182
23日(祝)	福生市休日診療所	新井クリニック 瑞穂町長岡1-51-2 ☎ 557-0018	梅田歯科医院 福生1046岸ビル102 ☎ 553-5161
29日(日)	福生市休日診療所	羽村市平日夜間急患センター	今里歯科医院 本町78 ☎ 551-0440

11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27年7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5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2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	24日(火)	平成26年4月生まれ	保健センター 午後1時～1時45分
3歳児	10日(火)	平成24年10月生まれ	

11月の予防接種(BCG)

期日	備考
20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。

健康コーナー

「季節の変わり目は

体調管理に気をつけましょう！」

秋は夏の暑さでダメージを受けた胃腸の状態も回復して、食べ物がより美味しく感じられます。レジャーを楽しまれる方も多く、一番過ごしやすい時期ではないでしょうか。
しかし、秋は体調管理がとても難しい時期でもあります。空気が乾燥しやすいというのに日中の気温差も大きく、のどや気道が乾燥して炎症を起こしやすくなり、風邪・喘息・気管支炎などにかかりやすくなります。また、腸でも水分が不足し、便秘になる方もいます。
秋の養生は、自然からの恵みである食べ物から生命エネルギーを取り込み、身体の乾燥を防ぎ、気温差に上手に対処することが大切です。秋の夜長でついつい夜更かしをしがちですが、十分な睡眠も健康維持に必要な不可欠な要素です。
～季節を問わず、手洗い・うがいを忘れずに～

てきます。
④白内障に対処するほかの方法があるのか？
手術を待機する場合は、(1)なるべく明るい室内灯を使う、(2)インテリアはコントラストの出る色使いにする、まぶしい光には偏光サングラスやつばの広い帽子を着用し、拡大鏡を使うことで文字が見やすくなります。
白内障の初期症状には眼鏡による矯正で改善する場合があります。私は、手術はほかの眼科疾患の治療に影響しない限り、視力改善が期待される症例のみに推奨しています。病状が日常生活にどのような支障を生んでいるかを眼科医とよく話し合うことをおすすめします。
【文責】馬詰医師



※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。