

発行・福生市／編集・企画財政部秘書広報課／〒197-8501 福生市本町5-511（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・骨密度(6日)・血管年齢(13日、20日)	① 8月6日(木)・20日(木) 午前9時30分～11時	市役所1階ロビー	
	② 8月13日(木)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	8月11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か月経ってからお申し込みください
	①午前9時30分(受付) ②午前10時30分(受付)		
③育児相談 身体計測、育児相談、母乳・栄養相談	8月19日(水)午前9時30分～10時30分		4か月児からの乳幼児
④離乳食教室 離乳食の作り方、進め方(試食あり)	8月12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(8・9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	8月15日(土)・27日(木)、9月5日(土)・17日(木)・24日(木)午後1時30分～3時30分		これからパパ・ママになる方、祖父母等・先着20組
	8月5日(水)・19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7月17日(金)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。

【問合せ】保健センター ☎ 552-0061

成人・高齢歯科健康診査について

成人・高齢歯科健康診査を実施します。お口の衛生や歯周疾患の予防のために、ぜひ受診しましょう。

なお、口腔がん検診を含むものではありませんのでご注意ください。

【受診期間】9月1日(火)～30日(水)

※医療機関によっては土・日曜日が休診の場合があります。

【場所】市内の指定歯科医院

【対象】〈成人歯科〉40・50・60・70歳の市内在住の方
〈高齢歯科〉65歳以上の市内在住の方(70歳は除く)

※年齢はともに平成27年4月1日現在

【定員】〈成人歯科〉先着140人
〈高齢歯科〉先着500人

【健診方法】医療機関による個別健診

【申込み】対象者の方に送付するはがきに記載してある医療機関へ、8月24日(月)から直接予約をお願いいたします。(はがきは8月下旬に送付予定)

なお、保健センターへの申込みは不要です。

※健診の結果、精密検査や治療が必要となった場合の費用は自己負担となります。

診療時間	8月の休日診療 ※保険証をご持参ください。		
	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
2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	みいだ Dental Clinic 本町 69-5 ☎ 551-0479
9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 F ☎ 553-8182
16日(日)	福生市休日診療所	福生市休日診療所	梅田歯科医院 福生 1046 岸ビル 102 ☎ 553-5161
23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 青梅市東青梅 1-174-1 ☎ 0428-23-2191
30日(日)	福生市休日診療所	羽村市平日夜間急患センター	東青梅休日歯科診療所

8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	18日(火)	平成27年4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2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26年11月生まれ ※受診日時点で生後9か月0日以降の乳児	
1歳	25日(火)	平成26年1月生まれ	保健センター 午後1時～1時45分
6か月児	4日(火)	平成24年7月生まれ	

8月の予防接種(BCG)	
期日	備考
21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。	

○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。

医師会だより B型肝炎ワクチンについて

今年1月に開催された厚生労働省の予防接種・ワクチン分科会において、B型肝炎ワクチンを公費接種にする方針が示されました。早ければ、平成28年度から0歳児に対する定期接種が始まります。

B型肝炎ワクチン(以下HBワクチン)は、1992年にすでにWHO(世界保健機関)がユニバーサルワクチン接種を推奨し、現在世界の180か国(93%)でユニバーサルワクチン導入されています。ユニバーサルワクチンというのは、国民全員が受けるワクチンを言います。

わが国では、1985年からB型肝炎母子感染防止事業が行われていますが(母体B型肝炎ウイルス抗原陽性者のみに対する選択的接種：セレクトティブワクチン)、それ以外は任意接種(希望者の自己負担)となっています。

B型肝炎ウイルス(以下HBV)は感染力が強く、全世界では3.5人に1人の割合で感染しないし感染既往がある

とされています。国内では過去の予防接種針使いまわしが原因で感染された方もいらっしゃいますが、近年国際化が進み、輸血や母子感染以外の経路によるHBV感染が増加しています。ウイルス遺伝子分析により欧米からの性感染症としての輸入タイプ感染が増加していることが判っています。また、医療現場では、汗や唾液、涙からの集団感染も報告されています。

一度HBVに感染すると急性肝炎や慢性肝炎、持続感染となります。慢性肝炎は無症状のうちに進行(検診で発見)し、一部の人は肝硬変や肝がんへ進行します。つまり、HBワクチンは肝炎だけでなくがんの予防にもつながります。治療には肝臓病専門医による長期治療が必要となり、多くの患者さんが治療を受けています。

厚労省、東京都では肝炎総合対策が講じられ、医療費助成制度が実施されています。今やわが国でも定期予防接種をする準備が始まりました。自費ではありますが、皆さんにぜひ予防接種を受けられることをお勧めします。

【文責】清水医師

健康コーナー

～夏バテ予防のために～

暑い日々が続いていますが、皆さん「食欲がない」「眠れない」「疲れやすい」などの夏バテはしていませんか？ 夏バテの原因や対策、予防を振り返りましょう。

【夏バテの原因】

- ・屋外と室内の温度差による自律神経の乱れ
- ・熱帯夜による睡眠不足
- ・多量の汗をかくことによる体の電解質バランスの崩れなど

【夏バテの対策】

〈冷房病対策〉屋外と室内の温度差に注意し、部屋を冷やし過ぎないようにしましょう。また、冷風を直接身体に当てず、羽織るものやひざ掛けを利用しましょう。

〈睡眠不足対策〉寝る前にエアコンなどで部屋を冷やしておく、またタイマーを利用するなど快適に寝られる環境を作りましょう。

〈食生活対策〉栄養バランスのとれた食事を1日3食とりましょう。特に、タンパク質やビタミン・ミネラル類をしっかりとることが効果的です。夏バテと一番関係が深いのは「ビタミンB1」です。

ビタミンB1は食事からとった糖質がエネルギーに変わる時に必要で、不足するとエネルギーを作れなくなり「疲労感」につながります。ビタミンB1を多く含む食品の代表格は、うなぎ・豚肉・レバーです。反対に暑い季節に飲みたくなる糖分の多い清涼飲料水は、一過性の満腹感を与えるため、結果的には食欲不振の原因につながり、体や内臓が疲れるという悪循環に陥ってしまうので飲み過ぎには注意が必要です。

～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

※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。