

発行・福生市／編集・企画財政部秘書広報課／〒197-8501 福生市本町5-42-551 1511(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	3月5日(木)・19日(木)午前9時30分～11時	市役所1階ロビー	
	3月10日(火)午後1時30分～3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	3月23日(月) 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(平成27年1月・2月に受けなかった方)
③めざせ！体内革命プロジェクト 基礎代謝、体内年齢測定(生活習慣を見直す前後の体の変化を確認)、栄養の講義	3日間コース [1日目]3月12日(木) [2日目]3月16日(月) [3日目]7月ごろを予定 ※時間は申込時にお伝えします。	保健センター	20歳以上で運動習慣のない方・先着5人
④育児相談 身体計測、育児相談、母乳・栄養相談	3月6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月18日(水)午前9時30分～10時30分	保健センター	
⑤離乳食教室 離乳食の作り方、進め方(試食あり)	3月11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
⑥すくすく歯科健診(乳幼児歯科健康診査)	3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2本・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・④は不要。⑤は2月17日(火)から、②・③は2月18日(水)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。

3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
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	せきぐち歯科 熊川449 ☎551-5456
8日(日)	福生市休日診療所	福生市休日診療所	今里歯科医院 本町78 ☎551-0440
15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1F ☎530-1488
21日(木)	福生市休日診療所	新井クリニック 瑞穂町長岡1-51-2ロングヒルズ1階 ☎557-0018	梅田歯科医院 福生1046岸ビル102 ☎553-5161
22日(金)	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(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 青梅市東青梅1-174-1 (青梅市健康センター内) ☎0428-23-2191

3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26年11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26年9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26年6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25年8月生まれ	保健センター 午後1時～1時45分
3歳児	3日(火)	平成24年2月生まれ	

3月の予防接種(BCG)

期日	備考
10日(火)	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。	

検診のお知らせ

【問合せ】保健センター ☎552-0061

◆胃・肺がん検診(4月)

【日時】4月27日(月)午前9時～正午

【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

◆次のような方は申込みの際にお申し出ください。
高血圧・糖尿病の治療中の方/その他病気を治療中の方

◆次のような方は申込みをされる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
※当日の問診結果によっては受診できない場合があります。

【定員】85人(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)
※検査の結果、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。

【申込み】2月27日(金)(当日消印有効)までに往復はがきでお申し込みください。また、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。※2月27日(金)午後11時59分まで。

【往復はがきの書き方】
〈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
※往復はがき1枚につき1人の申込みです。記載内容に不備があると受診できません。

医師会だより

「早期に癌を見つける方法の進歩」

日本は、世界一の長寿国ですが、死因のトップは、癌です。

癌を見つける方法について例をあげれば、大腸直腸癌は便の潜血反応で、早期に見つられ、死亡率が下がってきています。

また、胃癌は大部分がピロリ菌に由来することが分かってきて、ピロリ菌除菌により、胃癌が減少することも、明らかになってきています。一方で、膵癌はCA19-9、肝癌はAFPと、診断用のマーカーはあるのですが、これらの値が高値になった段階では、すでに癌が大きくなっていて、早期診断にはつながらないのです。

早期に癌を見つける方法は、世界中で、盛んに検討されています。

今、注目されているのは、血液中に極微量に存在する微小RNA(リボ核酸)です。これが極微量、血中に存在し、それが膵癌に由来するものであれば、早期に膵癌を見つけることが可能になります。

また、画像診断も確実に進歩しています。全身のCTスキャンにより、臓器の一部に存在する微小癌(直径0.5～1cm)も、いち早く見つけることが可能になってきています。

このように、癌を早期に見つける方法は、少しずつではありますが進歩していて、近い将来には、癌の死亡率も下がっていくことが期待できると思います。

【文責】塚田医師

健康コーナー

「花粉症の症状・自己対策について」

日本で最も多い花粉症の原因は約7割をしめるスギ花粉と言われています。日本気象協会によると、今年春のスギ花粉の飛散開始は、例年並みか早いと言われており、東京では3月がスギ花粉のピークと予測されています。

〈花粉症の症状〉

・くしゃみ、鼻水、鼻づまり、目のかゆみ、倦怠感、喉の痛みなどがあります。花粉症のくしゃみは発作のように連続して起こり、鼻水は水のようにサラサラしていることが特徴です。花粉が喉から気管に入ると、痰の出ない乾いた咳が続くこともあります。

〈花粉症予防〉

・飛散の多い午後1時～3時ごろの外出を控

え、外出時はマスク、めがね・ゴーグル、帽子を着用し、衣服はすべすべした素材を選びましょう。帰宅時は玄関先で服についた花粉を落としましょう。すぐに手や顔を洗い、うがいをすることが大切です。

・花粉の飛び始める時期や量、多い地域などの花粉情報をテレビや新聞等から集めましょう。
・バランスのよい食事と睡眠をしっかり取るよう心がけましょう。酒、たばこ、香辛料などは鼻の粘膜を刺激し、症状を悪化させるため控えましょう。

・医師の診察を受けましょう。症状が出る前に抗アレルギー薬を予防的に用いる方法があります。飛散開始2週間ほど前から用いておくことで、症状を軽くすることができます。
～季節を問わず、手洗い・うがいを忘れずに～

※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。