



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	11月6日(木)・20日(木) 午前9時30分～11時	市役所1階ロビー	
	11月13日(木) 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	11月29日(土) 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26年9・10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、体内年齢を測定(生活習慣を見直す前後の体の変化を確認します。)	3日間コース 11月12日(木)・17日(月)、平成27年3月4日(火) ※時間は申込時に通知	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	11月7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
	11月19日(木) 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)	11月12日(木) 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
⑥すくすく歯科健診(乳幼児歯科健康診査)	11月5日(木)・19日(木) 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か月に至る月までのお子さん

【申込み】①・④は不要。②・③・⑤は10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。

○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。

健診・事業のお知らせ

【問合せ】保健センター ☎ 552-0061

◆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15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(年齢は平成26年4月1日現在)
【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。
▼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。
※1年以内に手術(胃・肺に限らず)をした方は申込み前に保健センターへご連絡ください。当日の間診結果によっては受診できない場合があります。
【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)
※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】10月31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。
▼往復はがきの書き方(1枚につき1人の申込み)
【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
◆飼い犬の登録申請と狂犬病予防注射について
狂犬病はすべての哺乳類が感染し、人も動物も発症したら100%死亡します。そのため、犬を飼って

いる方には3つの義務があります。
①犬を飼い始めたらお住まいの市に犬の登録申請をしましょう。
②毎年、必ず狂犬病の予防接種を受けさせましょう。
③登録をした鑑札と注射済票は、必ず犬に装着しましょう。
注射は犬の体調をみながら動物病院で受けてください。その後「狂犬病予防注射済証明書」を持参のうえ、保健センターで「注射済票」の交付手続きをしてください。
※注射済票の交付には550円がかかります。登録がお済みでないときは、別途登録手数料3,000円がかかります。

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		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	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	みずほクリニック 瑞穂町長岡長谷部31-1 ☎568-0300	梅田歯科医院 福生1046岸ビル102 ☎553-5161
9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
16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
23日(祝)	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
24日(月)	福生市休日診療所	高沢病院 瑞穂町二本木722-1 ☎556-2311	東青梅休日歯科診療所
30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	18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
6か月児	満月齢後の6・7か月期	平成26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26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	25日(火)	平成25年4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23年10月生まれ	

11月の予防接種(BCG)

期日	備考
10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(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

◆「花粉症の原因植物」

近年、わが国のアレルギー性鼻炎有病率は著しく増加しています。2008年のデータでは、通年性アレルギー性鼻炎の有病率は23.4%で、スギ花粉症においては26.5%でした。国民の4人に1人はアレルギー性鼻炎を発症している計算となり、65歳以上の人口とほぼ同程度が罹患しています。花粉症はアレルギー性鼻炎の中で原因抗原が花粉のものを言います。そこで、花粉症は現代国民病の一つと言えるでしょう。

ところで、スギは日本固有種で南は屋久島から北は青森まで分布しています。特にこの地域(福生市)では奥多摩から秩父にかけてスギが多く植林されているために、毎年多量のスギ花粉が飛散されます。今まで発症していない人も飛散期には花粉を吸入しないように注意した方が良いでしょう。しかし、花粉症の原因となる花粉はスギだけではなく、ヒノキ科、イネ科、ブタ草、ヨモギ、カナムグラ、カバノキ科などいろいろあり、年間を通じてさまざまな花粉が飛んでいます。秋にのどがイガイガして咳や鼻水が出て

いる人の中には、発熱等のほかの症状がない場合、秋の花粉症の可能性もあります。秋はブタ草、ヨモギなどキク科とイネ科が原因となる場合が多いので、草取りや川原の散歩には、春同様の注意が必要となります。
【文責 宮城医師】
◆広報ふっさ9月15日号の「医師会だより」中に、発達障害は生育環境が主な原因と印象を与える部分がありましたが、発達障害は脳の機能障害等さまざまな要因によるものとされており、その点を補筆させていただきます。
【文責 山本医師】

健康コーナー

▼体に良いこと、始めませんか?

運動をするのに良い季節となりました。運動だけでなく、日常生活での活動量を増やすことで、糖尿病、心臓病、脳卒中、がん、うつ病、認知症等のリスクを下げるができます。
・エレベーターやエスカレーターを使わず、階段を利用する。
・車を使わず、自転車や徒歩で移動する。
・歩幅を広くして、少し早く歩いてみる。
・電車やバスに乗る際、一駅手前から徒歩にする。
など、今よりも少しでも長く、少しでも元気に体を動かすことが健康への第一歩です。ただし、体を動かす時間は少しずつ増やし、体調が優れない時は無理をせず、生活習慣病患者等は医師のアドバイスを受けましょう。
～季節を問わずうがい・手洗いを忘れずに!～

※各事業の申込みは特に記載のあるものを除き、電話で申し込みます。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。