

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	① 8月7日(木)・21日(木) 午前9時30分～11時 ② 8月28日(木) 午前10時～正午	① 市役所1階ロビー ② 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	8月25日(月) ① 午前9時30分～11時 ② 午前10時30分～正午	保健センター	20歳以上の方・先着35人
③育児相談 身体計測、育児相談、母乳・栄養相談	① 8月1日(金) 午後1時30分～2時30分 ② 8月20日(木) 午前9時30分～10時30分	① 子ども応援館 ② 保健センター	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13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
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30日(土)、9月4日(木)・6日(土)・11日(木)・18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
⑥すくすく歯科健診(乳幼児歯科健康診査)	8月6日(木)・20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・③は不要。②・④・⑤は7月18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。

8月の休日診療

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	羽村市平日夜間急患センター 羽村市緑ヶ丘5-1-2 ☎555・9999	午前9時～正午 午後1時～5時 島田歯科クリニック 東町10-4 ☎552・3084
3日(日)	福生市休日診療所	福生市休日診療所	荒木歯科医院 牛浜130 ☎551・3243
10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 (青梅市健康センター内) ☎0428・23・2191
17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
24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
31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

※医療機関が変更になる場合もあります。受診の際は保険証をご持参ください。

8月の乳幼児健康診査

健診名	健診日	対象児	受付場所・時間
3か月児	19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
6か月児	満年齢後の6・7か月期	平成26年2月生まれ ※受診日時時点で生後6か月0日以降の乳児	個別健診です。通知はしません。3か月児健診の際、受診票を交付しますので、都内の指定医療機関で受診してください。
9か月児	満年齢後の9・10か月期	平成25年11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	26日(火)	平成25年1月生まれ	保健センター 午後1時～1時45分
3歳児	5日(火)	平成23年7月生まれ	
備考	◆各健診とも母子健康手帳をお忘れなく。 ◆6・9か月児健診は受診票も必要です。		

8月の予防接種(BCG)

期日	種別	備考
15日(金)	BCG	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。

※各事業の申込みは特に記載のあるものを除き、電話で申し込みめます。また費用の記載のないものは無料です。

思春期講演会

子どもの心のメッセージ
～ゆれる思春期の心を
丸ごと受け止めて～

思春期を迎えた子どもたちとの接し方など、事例も交えたお話が聞けます。



【日時】8月2日(土)午前10時～

【場所】市役所第一棟2階第1・第2会議室

【対象】小学校高学年または中学生の子をもつ保護者、その年代に関わる関係機関の方等

【定員】先着80人

【講師】工藤剛氏(臨床心理士)
【申込み】受付中。電話で保健センター☎552・0061へ。

健康診査を受診しましょう

8月から後期高齢者健康診査・特定健康診査(年度中途加入者対象)・無保険者健康診査が始まります。対象の方には7月下旬に受診券を送付しますので、早めの受診をお願いします。

▼後期高齢者健康診査

【対象】75歳以上で後期高齢者医療制度に加入されている方

▼特定健康診査(年度中途加入者対象)

【対象】40歳以上で、平成26年4月1日～6月30日までに国民健康保険加入の手続きをされた方(これ以降に手続きをされた方は、保健センターへ直接お申し出ください。)

▼無保険者健康診査

【対象】40歳以上で健康保険に加入できない方※いずれも実施期間は8月1日(金)～10月31日(金)となります。詳細は受診券等をご覧ください。
※特定健康診査は6月から開始となっています。早めの受診をお願いします。

【問合せ】保健センター☎552・0061

健康コーナー

家族と自分を食中毒から守りましょう

食中毒予防の3つの原則、6つのポイントで食中毒を防ぎましょう。

【3原則】

〈つけない〉ウイルス等を食べ物に付けないよう、必ず手洗いをする。また、焼肉などで生の肉と焼けた肉をはさむ箸は別のものにする。

〈増やさない〉生鮮食品や惣菜は、購入後できるだけ早く冷蔵庫に入れる。

〈やっつける〉ほとんどの細菌やウイルスは加熱によって死滅します。肉料理は中心部を75℃で1分以上を目安に加熱する。

【6つのポイント】

〈食品の購入〉消費期限などの表示をチェック。

〈家庭での保存〉冷蔵庫は物を詰めすぎない。冷蔵庫は10℃以下、冷凍庫は-15℃以下に維持。

〈下準備〉包丁などの器具、ふきんは洗って消毒する。

〈調理〉電子レンジを使うときは均一に加熱されるようにする。

〈食事〉長時間室温に放置しない。

〈残った食品〉時間が経ち過ぎたり、少しでも怪しいと思ったら捨てる。～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

医師会だより

人間ドック学会の新基準って何?

最近、人間ドック学会が、血圧などの新基準を発表して、何かと話題になっております。今回は、話を分かりやすくするため、収縮期血圧に限って、お話ししたいと思います。現在、通常140mmHg以上を高血圧として、それ未満を目標に治療を行っています。これが、147mmHgまでが正常であると発表されて、患者の皆さんを巻き込んで、混乱をもたらしてしまいました。この数字は一体どこから出てきたのでしょうか。

まずそこから申し上げますと、手法としては、いろいろな検査の正常値を決める方法で、この値を導き出したにすぎません。人間ドックを受けた人の中から、正常と思われる人の平均値プラス2SD(標準偏差)が147mmHgだったのだと思われます。血液検査の正常値は20歳前後の健康と思われる人から、同様の方法で作られます。血圧も血液検査の時と同じ集団の平均値から正常値を求めると、もっともっと低い値となるはずですが、もちろん、年齢に

合わせた基準値を求めようとしたということは理解できますが、この数字は治療の目標には到底なりえません。なぜなら、この血圧で大丈夫だという根拠が示されていないからです。

現在、降圧の目標とされる140mmHg未満には数多くの根拠があります。日本には、世界的に有名な久山町研究がありますが(1961年から開始、高血圧などが脳卒中、虚血性心疾患などに与える影響等につき研究。現在、日本人の莫大なデータが蓄積されている)、この中で、血圧が上がれば上がるほど、脳卒中発症率は上昇、I度高血圧(140-159/90-99mmHg)でさえ、至適血圧(120/80mmHg)に比べ、統計学的に有意な増加が認められています。以上により、お分かりいただけたと思いますが、今回、人間ドック学会が示した値は、人間ドックを受け、正常と思われる人のデータを処理して導き出したただの数字にすぎないのです。これから分かることは、赤信号とは言わないまでも、黄信号の人が思いのほか多いということです。

【文責】島井医師

【問合せ】保健センター☎552・0061