

保健ガイド

【問合せ】保健センター 552-0061

健康相談

健康相談

①【日時】6月5日(木)・19日(木)午前9時30分～11時

【場所】市役所1階ロビー

【相談員】保健師・栄養士

②【日時】6月10日(火)午前10時～正午

【場所】福生地域体育館

【相談員】保健師・栄養士

◆ヘルスチェック

【日時】6月21日(土)午前9時30分～11時

【場所】保健センター

【対象】20歳以上の方

【定員】先着35人(平成26年4月・5月に受けなかった方)

【内容】血管年齢、脳年齢、骨密度、咬む力、体組成(体内年齢、筋肉量、体脂肪)、足指力(下肢筋力低下によるリスク)

【場所】保健センター

【対象】20歳以上で運動習慣のない方

【定員】先着5人※予約時間に時間をお知らせします。

【申込み】5月19日(月)から

【申込み】5月19日(月)から

【申込み】5月19日(月)から

【申込み】5月19日(月)から

【申込み】5月19日(月)から

健康相談

【申込み】5月19日(月)から

保健センターへ。

◆めざせ!

体内革命プロジェクト

【日程・内容】

①回目 6月26日(木)

②回目 7月31日(木)

③回目 10月9日(木)

【内容】基礎代謝・体内年齢を測定(生活習慣を見直し、努力した後の体の変化を測定します。)

【場所】保健センター

【対象】20歳以上で運動習慣のない方

【定員】先着5人※予約時間に時間をお知らせします。

【申込み】5月19日(月)から

【申込み】5月19日(月)から

【申込み】5月19日(月)から

【申込み】5月19日(月)から

【申込み】5月19日(月)から

【申込み】5月19日(月)から

【申込み】5月19日(月)から

【申込み】5月19日(月)から

【申込み】5月19日(月)から

育児相談

【申込み】5月19日(月)から

保健センターへ。

①【日時】6月6日(金)午後1時30分～2時30分

【場所】子ども応援館

②【日時】6月18日(水)午前9時30分～10時30分

【場所】保健センター

③【日時】6月28日(土)・7月3日(木)・12日(土)・17日(木)・24日(木)午後1時30分～3時30分

【場所】保健センター

【対象】4か月児からの乳幼児

【内容】身体計測、育児相談

【相談員】保健師・助産師・栄養士

◆離乳食教室

【日時】6月11日(水)午前10時～11時30分

【場所】保健センター

【対象】離乳食開始時期の乳児とお母さんなど

【定員】先着14組

【内容】離乳食の作り方、進め方(試食あり)

【講師】保健師・栄養士

【申込み】5月19日(月)から

【申込み】5月19日(月)から

【申込み】5月19日(月)から

【申込み】5月19日(月)から

保健センターへ。

◆パパママクラス

6・7月コース全5回

【日時】6月28日(土)・7月3日(木)・12日(土)・17日(木)・24日(木)午後1時30分～3時30分

【場所】保健センター

【対象】これからパパ・ママになる方、おじいちゃん・おばあちゃんもどうぞ!

【定員】先着20組

【内容】パパ・ママになる準備をしましょう! お産の話、栄養の話、胎児との絆作りや赤ちゃんのお風呂の入れ方、マタニティエクササイズなど、パパ・ママと一緒に楽しく学んでいきましょう。お友だちもできま

すよ!

【申込み】5月19日(月)から

保健センターへ。

【申込み】5月19日(月)から

【申込み】5月19日(月)から

【申込み】5月19日(月)から

【申込み】5月19日(月)から

【申込み】5月19日(月)から

【申込み】5月19日(月)から

【申込み】5月19日(月)から

【申込み】5月19日(月)から

【申込み】5月19日(月)から

【申込み】5月19日(月)から

【申込み】5月19日(月)から

保健センターへ。

◆すくすく歯科健診(乳幼児歯科健康診査)

【日時】6月4日(水)・18日(水)午後1時～2時(受付)

【場所】保健センター

【対象】3歳11か月に至る月までの乳幼児

【持ち物】母子健康手帳・歯ブラシ2本・コップ・タオル

【申込み】前日までに保健センターへ。

健康づくり推進員コーナー

4月19日に、信州大学の能勢教授をお招きし、健康づくり講演会を開催しました。能勢教授は、「ためしてガッテン」などテレビ出演も多く、「歩き方を変えただけで10歳若返る」というテーマも多くの市民の皆さんの注目を浴びました。

講演会では、インターバル速歩という、速歩きと

【申込み】5月19日(月)から

【申込み】5月19日(月)から

【申込み】5月19日(月)から

【申込み】5月19日(月)から

【申込み】5月19日(月)から

【申込み】5月19日(月)から

【申込み】5月19日(月)から

【申込み】5月19日(月)から

【申込み】5月19日(月)から

【申込み】5月19日(月)から

【申込み】5月19日(月)から

【申込み】5月19日(月)から

保健センターへ。

ゆっくり歩きを交互に繰り返す健康法が紹介されました。

市では、このような講演会やイベントなど、市民の方が健康に対しての意識を高め、健康づくりに取り組めるようさまざまな活動を行っています。興味のある方はぜひご参加ください。

【問合せ】保健センター 552-0061

MR(麻しん風しん混合)予防接種を受けましょう!

MR(麻しん風しん混合)予防接種は、1歳から2歳未満のときに1回、小学校入学前にもう一度接種(公費接種)する必要があります。

【対象】①1歳から2歳未満②小学校入学前(年長時期)1年間にある方

【申込み】5月19日(月)から

【申込み】5月19日(月)から

【申込み】5月19日(月)から

【申込み】5月19日(月)から

【申込み】5月19日(月)から

【申込み】5月19日(月)から

【申込み】5月19日(月)から

【申込み】5月19日(月)から

【申込み】5月19日(月)から

【申込み】5月19日(月)から

【申込み】5月19日(月)から

【申込み】5月19日(月)から

【申込み】5月19日(月)から

【申込み】5月19日(月)から

【申込み】5月19日(月)から

保健センターへ。

予診票を送付していただき、母子健康手帳を持って、保健センターで交付を受けてください。

【問合せ】保健センター 552-0061

二種混合予防接種について

平成26年4月1日～平成27年3月31日の期間に二種混合(破傷風・ジフテリア)予防接種を実施します。対象の方は、市内指定医療機関で接種してください。

【対象】11歳～13歳未満

※対象の方には個別に予診票を送付します。予診票がお手元にならない方は、母子健康手帳を持って、保健センターで交付を受けてください。

【問合せ】保健センター 552-0061

【申込み】5月19日(月)から

【申込み】5月19日(月)から

【申込み】5月19日(月)から

【申込み】5月19日(月)から

【申込み】5月19日(月)から

【申込み】5月19日(月)から

【申込み】5月19日(月)から

【申込み】5月19日(月)から

【申込み】5月19日(月)から

【申込み】5月19日(月)から

【申込み】5月19日(月)から

【申込み】5月19日(月)から

【申込み】5月19日(月)から

6月の休日診療

Table with 3 columns: 診療時間, 内科・小児科(昼間), 内科・小児科(準夜), 歯科休日診療. Rows list dates from 1st to 29th with corresponding clinic names and phone numbers.

※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。

6月の乳幼児健康診査

Table with 4 columns: 健診名, 健診日, 対象児, 受付場所・時間. Rows list health check dates for 3, 6, 9 months, 1 year, and 3 years.

6月の予防接種(BCG)

Table with 3 columns: 期日, 種別, 備考. Row for BCG vaccination on 12th (木).

○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 ~緑内障について~

緑内障は、目と脳をつなぐ視神経が障害され、徐々に視野障害が進行してくる病気です。40歳以上の約20人に1人は緑内障と考えられていますので、けっして珍しい病気ではありません。

眼圧を下げることにより緑内障が進行しにくくなりますので、できるだけ早期に緑内障を発見し、眼圧を下げ続けることが大切です。患者さんの多くは、眼圧は正常であり、視野障害の自覚もありません。

緑内障の中で、一般に多いのは開放隅角緑内障です。眼圧上昇は軽度で、慢性であることがほとんどです。視野障害の進行なども通常はゆっくりです。

閉塞隅角緑内障は、急激に眼圧が上がることがあります。治療が遅れると短期間で失明に至ることもあるので、緊急の対応が必要となります。

開放隅角緑内障では、病気がかなり進行するまで自覚症状はほとんどありません。眼圧が少し上昇しても特に異常を自覚することがないからです。視野に関しては、初期から中期の視野障害は視野検査では検出されますが、患者さんが視野の欠けを自覚することはまれです。

閉塞隅角緑内障では、発作を起こす前には通常、眼圧は正常なことが多いので自覚症状はありません。しかし、急性発作を起こすと眼圧が急激に上昇するため、見え方の異常のほか強い頭痛や目の痛みを伴います。

緑内障の診断のためには、眼圧検査、眼底検査、視野検査の3つが必要です。最近では、目の奥の網膜や視神経乳頭の断面を見ることが出来る三次元画像解析装置(OCT)を用いることで、ごく初期の緑内障を診断できるようになっています。

緑内障で減った視神経が元に戻ることはありません。視神経をそれ以上減らさないためには、眼圧を下げるのが有効です。点眼薬、手術、レーザー治療などにより眼圧を下げるようにします。

緑内障の早期発見のためにも、40歳を過ぎたら定期的な目の検査をお勧めします。

【文責】馬詰医師

【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。

発行: 福生市/編集: 企画財政部秘書広報課 / 〒197-8501 福生市本町5-4042 / ☎042-551-1511 (市役所代表) / 毎月1日・15日発行