

保健ガイド

【問合せ】保健センター
☎552-0061

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。

◆健康相談

【日時】 4月3日(木)・17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】 4月10日(木)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

生活習慣病のリスクがどれくらいなのかを簡易測定してみませんか！測定結果に基づき食事、運動、生活についての助言相談を保健師・栄養士が行います。

【日時】 4月30日(水)午後1時30分～3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2月・3月に受けなかつた方)

【日時】 4月9日(水)午前10時～11時30分

【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2月・3月に受けなかつた方)

◆育児相談

【日時】 4月4日(金)午後1時30分～2時30分

【場所】 子ども応援館

②【日時】 4月16日(水)午前9時30分～10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】 4月9日(水)午前10時～11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

◆パパママクラス

【日時】 4月26日(土)、5月8日(木)・10日(土)・15日(木)・22日(水)午後1時30分～3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】 3月17日(月)から保健センターへ。

◆乳幼児歯科健康診査

【日時】 4月2日(水)・16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。

◆すくすくベビークラス(ねんねのころ)

【日時】 4月26日(土)、5月8日(木)・10日(土)・15日(木)・22日(水)午後1時30分～3時30分

【場所】 保健センター

【対象】 赤ちゃんとその保護者の赤ちゃんの成長に沿った親子での教室を開催します。

【日時】 4月24日(木)午前10時～11時30分

【場所】 保健センター1階講習室

【対象】 2～5か月ぐらいの赤ちゃんとその保護者

【定員】 先着親子20組

【内容】 ねんねのころのふれあい遊びや赤ちゃんのからだのケア、予防接種などについてお話します。実際に赤ちゃんとの遊び、ほかのお母さんとの交流もしながら楽しい時間を過ごしませんか。身体測定もできますよ。

【申込み】 3月17日(月)から保健センターへ。

4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 福生市福生 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
6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
13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
20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
27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
29日(祝)	福生市休日診療所	菜の花クリニック 瑞穂町殿ヶ谷 454 ☎557-7995	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。

4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	15日(火)	平成25年12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25年10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	満月齢後の9・10か月期	平成25年7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	22日(火)	平成24年9月生まれ	保健センター 午後1時～1時45分
3歳児	1日(火)	平成23年3月生まれ	
備考	◆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。		

○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

健全な生活習慣でメタボを予防し長寿を

食事、運動、喫煙、飲酒、睡眠などについて、不摂生な生活習慣を継続していると、生活習慣病(高血圧症、糖尿病、高脂血症など)へ進行する可能性があります。これらの病気に罹る前に不健全な生活習慣があれば改善しましょう。

まず食習慣は、基本的な知識として、身長(m)×身長(m)×22×30が摂取カロリーの目安になります。そのうち約半分のカロリーを主食(パン、ライス類)から、残りは副食(肉、魚、牛乳、野菜類)から摂りましょう。肥満の方はその程度により摂取カロリーを減らしてください。高血圧気味の方は、塩分摂取を1日6g以下にしましょう。

運動については個人差がありますが、まずは1日30分歩行をする事から始めましょう。速度は、高齢者はゆっくり、若者はジョギング程度にしてください。

喫煙が身体に良くないことは既成の事実です。ニコチン依存症は治療可能です。その費用は、1年間のたばこ代と比べてかなり低額となります。

飲酒については、ビールなら中ビン1本、日本酒なら1合程度が適量といわれています。

睡眠については、肥満で夜間睡眠中はいびきをかき、中途覚醒が多いなどの症状が持続した場合、睡眠時無呼吸症候群(SAS)が疑われます。

そして、定期的に福生市の健康診断を受け、メタボリック症候群(メタボ)の予防に心がけてください。この症候群の診断基準は、腹囲が、男性で85cm以上、女性で90cm以上の場合で、次の3つの症状、高血圧、高血糖、脂質異常のうち2つ以上該当した場合です。

市民の皆さんは、ご自身の健全な生活習慣を継続して、上記3つの症状を予防し、健康長寿で生命を維持してください。

【文責】波多野元久医師

【問合せ】保健センター☎552-0061

【健康づくり講演会】

歩き方を変えるだけで10歳若返る!?

本来、2月に実施を予定していたこの講演会は、大雪のため中止となってしまいました。しかし、多くの市民の皆さんから開催のご要望をいただいたため、4月に同じ内容での実施が決定しました!

運動の一つとして定着してきたウォーキング。今回はさらに効果的な歩き方であるインターバル速歩を、発案者である信州大学大学院の能勢教授からお話ししていただきます。

【日時】4月19日(土)午後1時30分～3時30分※講演会終了後は健康づくり推進員による体験コーナーも開催予定

【場所】商工会館3階

【定員】150人※申込み不要

【講師】能勢博教授(信州大学大学院医学系研究科教授)

【主催】福生市・健康づくり推進員の会

【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。