

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

- ①【日時】3月6日(木)・20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】3月13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

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

【申込み】2月17日(月)から保健センターへ。

◆めざせ!

体内革命プロジェクト

運動習慣がない方、何をやってもなかなか続かないという方に参加していただきたいプロジェクトです。

運動習慣を身につけ、生活習慣を見直していくことで健康な体を作りましょう!

- 【日時】3月17日(月)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1月・2月に受けなかった方)

【日程・内容】
①【日時】3月10日(月)基礎代謝、体内年齢を測定(ま)ず現在の体の状態を知っていただきます。)

②【日時】3月11日(火)栄

養の講義

③【日時】7月ごろ・基礎代謝、体内年齢を測定(生活習慣を見直し、努力した結果、体がどのように変化したのかを測定します。)

◆離乳食教室

- 【日時】3月12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】2月17日(月)から保健センターへ。

◆育児相談

- ①【日時】3月7日(金)午後1時30分～2時30分
- 【場所】子ども応援館
- ②【日時】3月19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

◆乳幼児歯科健康診査

- 【日時】3月5日(水)・19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。

3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	梅田歯科医院 福生 1046 岸ビル 102 ☎553-5161
2日(日)	福生市休日診療所	福生市休日診療所	吉野歯科医院 福生 887-6 星野マンション 103 ☎551-3050
9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
16日(日)	福生市休日診療所	福生市休日診療所	大浦歯科医院 福生 867 ☎553-0667
21日(祝)	福生市休日診療所	石畑診療所 瑞穂町石畑 207 ☎557-0072	北田園歯科 北田園 1-6-3 ☎552-1700
23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
30日(日)	福生市休日診療所	羽村市平日夜間急患センター	

※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。

3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	18日(火)	平成25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25年9月生まれ ※受診日時点で生後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6月生まれ ※受診日時点で生後9か月0日以降の乳児	
1歳6か月児	25日(火)	平成24年8月生まれ	保健センター 午後1時～1時45分
3歳児	4日(火)	平成23年2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。		

3月の予防接種(BCG)

期日	種別	備考
11日(日)	BCG	標準的接種期間対象者:5～8か月未満(1歳未満まで接種可能)
【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。

医師会だより

「食物アレルギー」

食物アレルギーの症状は多彩で、一番多いものは皮膚症状で、二番目は呼吸器症状、三番目が消化器などの粘膜症状、四番目がアナフィラキシーなどのショック症状です。出現時間については摂取してすぐ(1～2時間以内)に起こる場合とそれ以降に起こる場合があり、それぞれ、即時型および遅延型と呼ばれています。

原因となりやすい食品は、卵、乳製品が半数以上を占め、以下、小麦、甲殻類(エビ、カニ)、果物類、そば、魚類、ピーナッツ、魚卵(いくら)、大豆と続きます。原因食品を見つけるためには、何を食べた後にアレルギー症状が出現したかを考えます。疑わしいものに対し①特異的IgE抗体の値や②プリックテストを行い、原因食物の同定をします。原因食物を見つけるのは、アナフィラキシーなどの即時型アレルギーの場合は比較的容易ですが、アトピー性皮膚炎など遅延型アレルギーの場合は専門の病院で③食物除去試験、④食物負荷試験が必要となることがあります。

- ①原因物質にくっ付きアレルギー反応を起こす血液中免疫グロブリンの一種。最も一般的な血液検査
- ②皮膚に出血しない程度に微小な傷を付けて、その上に原液をたらして反応をみるテスト
- ③疑わしい原因食物を1～2週間完全除去し、症状の改善が得られるかどうかを観察する検査
- ④実際に食物を摂取してもらい、アレルギー症状の出現を観察する。原因食物を明らかにし、除去食の必要性を判断するうえで最も信頼性が高い検査

アナフィラキシーなどは命に関わることも多く、嚴重な原因食材の除去が必要となります。

アトピー性皮膚炎患者の約80%にIgE抗体の高値が見られます。特に乳幼児期には卵白や牛乳が陽性となることが多いです。しかし、食物負荷試験の陽性率は10～30%と案外少ないので、重症な人以外は、食事制限はあまり必要ないように思われます。

【文責】野村医師

【問合せ】保健センター ☎552-0061

胃・肺がん検診(4月)

原則としてセットでお申し込みください。

- 【日時】4月21日(月)午前9時～正午
- 【場所】保健センター
- 【対象】市内に住所を有する35歳以上の方(平成26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時にお申し出ください

- ・高血圧の治療中の方
- ・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す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
- ※当日の間診結果によっては、検診を受診できない場合があります。
- 【定員】85人(定員を超えた場合は抽選となります。)

※福生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となります。

【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。また、受診結果によっては保健センターから連絡がいく場合があります。

【申込み】往復はがきで2月28日(金)まで(当日消印有効)に保健センターへ。

【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・氏名を記入してください。

〈返信・裏〉何も記入しないでください。 ※往復はがき1枚につき1人の申込みです。また、往復はがきの記載内容に不備があると受診できませんのでご了承ください。

【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。