

保健ガイド

【問合せ】保健センター
☎552・0061

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。

◆健康相談

①【日時】 10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】 10月7日(月)午後1時30分～3時30分

【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！ 生活についてのお言相談を保健師・栄養士が行います。

【日時】 10月21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

【内容】 血管年齢、脳年齢、骨密度、咬合力(咀嚼力)、体組成(体年齢、筋肉量、

日(木)・基礎代謝・体年齢

【日時】 10月18日(金)・基礎代謝・体年齢を測定

※これから実践する運動プログラムを紹介します。

【日時】 11月18日(月)・栄養の講義

【日時】 平成26年2月13日(木)・基礎代謝・体年齢

【日時】 10月9日(水)午前10時～11時30分

【日時】 10月9日(水)午前10時～11時30分

【日時】 10月9日(水)午前10時～11時30分

【日時】 10月9日(水)午前10時～11時30分

【日時】 10月9日(水)午前10時～11時30分

【日時】 10月9日(水)午前10時～11時30分

【日時】 10月9日(水)午前10時～11時30分

【日時】 10月9日(水)午前10時～11時30分

【日時】 10月9日(水)午前10時～11時30分

【日時】 10月9日(水)午前10時～11時30分

【日時】 10月9日(水)午前10時～11時30分

【日時】 10月9日(水)午前10時～11時30分

【日時】 10月9日(水)午前10時～11時30分

【日時】 10月9日(水)午前10時～11時30分

【日時】 10月9日(水)午前10時～11時30分

【日時】 10月9日(水)午前10時～11時30分

【日時】 10月9日(水)午前10時～11時30分

10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
6日(日)	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	午後5時～9時45分 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 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
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
14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	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

※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。

10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6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4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1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	22日(火)	平成24年3月生まれ	保健センター 午後1時～1時45分
3歳児	8日(火)	平成22年9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。		

10月の予防接種(BCG)

期日	種別	備考
9日(水)	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。

健康づくり推進員コーナー

市では市民一人ひとりが健康に対する意識を高め、健康づくりに取り組めるよう、健康づくり推進員が〈食〉〈体〉〈心〉のグループに分かれて、さまざまな活動をしています。

今年の夏は市民に「健康づくり」をアピールするため、〈体〉グループを中心に、七夕まつりの流し踊りに参加し、創意をこらしたプラカードで色どりを加えました。健康づくり推進員のトレードカラー・オレンジのTシャツを着て、大人44人、子ども3人の計47人が参加しました。初参加でしたが、多くの方の参加で長い行列を組むことができました。「心も身体も笑顔で元気」ののぼり旗とともに「健康づくり」のアピールもできました。

皆さんもこのような推進員活動に参加してみませんか？

【問合せ】 保健センター ☎552・0061

健康づくり推進員と歩く

市内健康ウォーキング～心と体を健康に～

健康づくり推進員の会で、ウォーキングイベントを開催します。今回は、「福東森林コース(約5km)」を歩きます。拝島駅からスタートし、緑のトンネルや、野鳥のさえずりに癒されながら、一緒に楽しんでみませんか。また、文化財ガイドボランティアによる文化財の説明もあります。体力に自信のない方でも楽しめますよ。

【日時】 10月12日(土)午前9時～11時ごろ※雨天中止

【集合】 拝島駅北口ロータリー

【コース】 拝島駅～玉川上水辺り～遊歩道入口～平和橋～日光橋公園～みずぐらいど公園～第一中学校～福生公園～どんぐり公園

【定員】 先着15人

【申込み】 9月18日(水)から電話で保健センター ☎552・0061へ。

医師会だより「痛風のサイン」

痛風は、もともと血清尿酸値が高い人で、あるとき突然関節が腫れあがり、猛烈に痛む厄介な病気です。普通、ちょっとした違和感があって、しばらくすると関節が痛みはじめ、熱をもってきます。その後1～2日で痛みが最高潮になり、歩行困難となる事も珍しくありませんが、数日後には疼痛がやわらぎ、2週間もたてば痛みは軽減していきます。年に1～2回発作をくり返すのも特徴です。しっかり治療しないと、発作の回数も増加し治りにくくなり、関節の痛みだけでなく腎臓障害、尿路結石、心筋梗塞、脳血管障害を起こす体全体の病気です。男性に多い病気(90%以上)で以前は中高年に多い「ぜいたく病」とされていましたが、最近では30代で初めて発作を経験する人が多くなり若年化する傾向があります。

予防としてはカロリーの過剰摂取をひかえ、

体重増加に気をつけ、標準体重を目標に食生活を改善しましょう。また脂肪を大量にとったり、逆に過度のダイエットをすると血液中のケトン体が上昇し尿酸値が上昇するので注意し、プリン体のとりすぎに注意しましょう。また、アルコールは体内で尿酸が作られるのを促進し、さらに尿からの排泄を妨げるので控えましょう。

治療には3段階あり、まずは発作を抑える対処療法であり短期間で終わります。前兆症状があれば有効な薬もあります。第2段階は尿酸値を下げる原因療法で長期間にわたり服薬する事になります。第3段階は合併症を予防するため、高血圧症、脂質異常症、肥満等をコントロールする事です。

痛風が気になる方は、かかりつけ医に相談し、1度、血液検査で尿酸値を測ることをお勧めします。

【文責】 山口医師

【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、電話で申し込みます。また費用の記載のないものは無料です。