

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

た方

①【日時】9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】9月9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位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。

◆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。健康な体を作りましょう！
【日時】9月26日(木)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25年7月・8月に受けなかつた方)
【内容】血管年齢、脳年齢、骨密度、咬合力(咀嚼力)、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)
【申込み】8月19日(月)から電話で保健センターへ。
【日時】9月20日(金)
【場所】保健センター
【対象】4か月児からの乳幼児
【定員】先着5人※予約時に時間をお知らせします。
【申込み】8月19日(月)から電話で保健センターへ。

◆育児相談

◆乳幼児歯科健康診査

◆離乳食教室

9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	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
1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
8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
15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
16日(祝)	福生市休日診療所	新井クリニック 瑞穂町長岡1-51-2 ☎557・0018	東青梅休日歯科診療所
22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
23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
29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。

9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	17日(火)	平成25年5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3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24年12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	24日(火)	平成24年2月生まれ	保健センター 午後1時～1時45分
3歳児	3日(火)	平成22年8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。		

9月の予防接種(BCG)

期日	種別	備考
11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。

薬剤師会だより

薬の落とし穴

毎日暑い日が続いていますね。四季がある日本は、厳寒の冬には北海道などでマイナス20℃以下になり、猛暑の夏には場合によっては40℃を超えることもあります。実に60℃を超える温度差があるわけです。

お薬の保管にも気をつけなければなりません。坐剤など、保冷が必要なものもありますし、湿気に弱い薬もあります。保管の仕方によってはその効果が減弱してしまうものもあります。

また、時には薬を服用し忘れて、知らず知らず使用期限が過ぎた薬を服用することもあるようです。さらに、効果がないと、倍量を服用する方もいたり、逆に症状が改善したと、途中で服用を中止したりする方もいます。坐剤を誤って経口で服用したおばあちゃんがいったり、食間の薬を、食事中に服用したりというような、笑い話にもならないような事も多々あるようです。

私たち薬剤師が当然理解しているはずと思っていることが、意外に盲点になっていることが少なくありません。効能・効果、用法・用量の説明をするだけでなく、正しく服用していただくように一歩踏み込んで、患者さん個々の状況を把握していく必要があるようです。何気ない日常会話の中に、ヒントが隠されている場合もあります。患者さんのプライバシーに配慮しながら、それとなく体調や検査値の結果や薬の服用状況や、薬についての問題点や満足度などを聞き出す場合もあります。忙しく一刻も早く立ち去りたい方もいらっしゃいます。患者さんそれぞれによって方法が変わりますのでなかなか難しい事ではありますが、意識的に活動することにより、患者さんの正しい「セルフメディケーション」に貢献できるのではないかと思います。

【文責】千葉薬剤師

【問合せ】保健センター ☎552・0061

胃・肺がん検診(10月)

※原則としてセットでお申し込みください。

【日時】10月17日(木)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25年4月1日現在)

【定員】80人(定員を超えた場合は抽選)

※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優先

【申込み】往復はがきで8月30日(金)(当日消印有効)までにお申し込みください。

- ◆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、受診後一年を経過しない方
- ・妊娠中の方
- ・その他病気を治療中の方

◆次のような方は申込み前に保健センターへ連絡してください。

- ・1年以内に手術(胃・肺に限らず)をした方

※当日の問診結果によっては検診が受診できない場合があります。

【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。たんの検査(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。(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。)

【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⑥10月胃・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。

※往復はがきの記載内容に不備があると受診できません。

【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。