

# 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。

## もつすく夏休み！知らなきゃ損する骨のお話

【日時】 8月5日(月)午前10時～午後0時30分

【場所】 保健センター

【対象】 小学4～6年生の親子先着15組

【内容】 骨を丈夫にするための話やクイズ・簡単クッキング・骨密度測定

【持ち物】 親子ともにエプロン、三角巾、タオル

【申込み】 受付中。電話で保健センターへ。

◆健康相談  
【日時】 8月1日(木)・15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】 8月7日(水)午前10時～正午

①【日時】 8月2日(金)午後1時30分～2時30分

◆育児相談  
【日時】 8月2日(金)午後1時30分～2時30分

◆パパママクラス  
【申込み】 7月18日(木)から

お産の話、栄養の話、胎児との絆作りなどを楽しく学んでいきましょう。

【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！

【日時】 8月30日(金)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】 35人(平成25年6月7月に受けなかった方)

【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、体脂肪)、足指力(下肢筋力低下によるリスク)

【申込み】 7月18日(木)から電話で保健センターへ。

◆育児相談  
【日時】 8月2日(金)午後1時30分～2時30分

◆パパママクラス  
【申込み】 7月18日(木)から

お産の話、栄養の話、胎児との絆作りなどを楽しく学んでいきましょう。

【場所】 子ども応援館

【日時】 8月21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】 8月14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】 7月18日(木)から電話で保健センターへ。

◆パパママクラス  
【申込み】 7月18日(木)から

お産の話、栄養の話、胎児との絆作りなどを楽しく学んでいきましょう。

【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

【日時】 8月31日(土)、9月5日(木)・7日(土)・12日(木)・19日(木)午後1時30分～3時30分

【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】 7月18日(木)から電話で保健センターへ。

◆乳幼児歯科健康診査  
【日時】 8月7日(水)・21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】 7月18日(木)から電話で保健センターへ。

◆パパママクラス  
【申込み】 7月18日(木)から

お産の話、栄養の話、胎児との絆作りなどを楽しく学んでいきましょう。

【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

## 8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	梅田歯科医院 福生 1046 岸ビル102 ☎553-5161
4日(日)	福生市休日診療所	福生市休日診療所	江藤歯科医院 熊川 621 ☎552-9750
11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
18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
25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。

## 8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	20日(火)	平成25年4月生まれ	保健センター 午後1時～1時45分
6か月児	満年齢後の6・7か月期	平成25年2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	満年齢後の9・10か月期	平成24年11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	27日(火)	平成24年1月生まれ	保健センター 午後1時～1時45分
3歳児	6日(火)	平成22年7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。		

## 8月の予防接種(BCG)

期日	種別	備考
13日(火)	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。

### 医師会だより

## 高齢者の熱中症について

暑くなり汗を多くかく季節となりました。熱中症の報道も増えています。熱中症にならないために、重症化しないためにどうすればよいか考えてみたいと思います。

熱中症とは、暑熱に対する生体の適応障害から生じる病態の総称です。暑い環境の中、体内の熱を十分発散できないため発症します。体温が上がり大量の汗をかく状態、炎天下の激しいスポーツや暑い環境下の労働での発症が一般的です。高温だけでなく湿度が高いと体から熱が放出されにくくなり、熱中症になりやすくなります。重症型は30%もの死亡率になります。

基本的予防法は高温多湿の環境を避けることと、スポーツドリンクなど塩分を含んだ水分を十分補給することです。高齢者の場合暑さを感じにくくなっていたり、発汗量が低下したり、自律神経による体温調節が遅れたりして、熱を皮膚から放散する能力が低下しており、通常の日常生活のなかで熱中症を発症する割合が高いのが特徴です。屋内でも熱中症になりやすいのです。

通気性の良い服装にしたり、口渇を感じなくても定期的に水分を補給することが大切です。エアコンを積極的に使用し気温28度以下、湿度60%以下に保つことが目安です。

高齢者の場合、血圧や心臓の薬を服用していることも多く熱中症を悪化させやすい状況にもなっています。暑い時期の薬の調整の有無は主治医に確認する必要があります。ボーっとする、だるい、気分不良、頭痛などの熱中症の初期症状を感じたら部屋を涼しくし水分を補給しましょう。回復してこなければ病院に行ってください。

暑い中ぐったりしている人を見つけたら、体を冷やし水分を飲ませましょう。反応が鈍かったり、うわごとを言ったり奇異行動を認めたりしたら、また歩行時ふらついたりしたらすぐ救急車を呼びましょう。涼しめの場所において、水分をこまめにとることが熱中症をさげ、重症化させないための基本です。

【文責】 川島医師

【問合せ】 保健センター ☎552-0061

## がん検診推進事業(子宮頸がん検診・乳がん検診・前立腺がん検診)

### ▼子宮頸がん検診・乳がん検診

該当の方には、無料で受診できるクーポン券と検診手帳を個別送付します。市で実施している5月の子宮頸がん検診、乳がん検診をすでに受診されている方には検診手帳のみの配布となります。

なお、がん検診推進事業の対象となる方で、5月に乳がん検診を受診済みの方には自己負担分の1,600円を返還する手続き用の書類を同封します。

【検診期間】 8月1日(木)～平成26年1月31日(金)

【対象年齢】 下表のとおり

#### 子宮頸がん検診

年齢	生年月日
20歳	平成4年4月2日～5年4月1日
25歳	昭和62年4月2日～63年4月1日
30歳	昭和57年4月2日～58年4月1日
35歳	昭和52年4月2日～53年4月1日
40歳	昭和47年4月2日～48年4月1日

#### 乳がん検診

年齢	生年月日
40歳	昭和47年4月2日～48年4月1日
45歳	昭和42年4月2日～43年4月1日
50歳	昭和37年4月2日～38年4月1日
55歳	昭和32年4月2日～33年4月1日
60歳	昭和27年4月2日～28年4月1日

【検診内容】 <子宮頸がん検診> 細胞採取・細胞検査

<乳がん検診> 視触診及びマンモグラフィ

【実施機関】 <子宮頸がん検診> 岡村クリニック・大聖病院・福生病院  
<乳がん検診> 西村医院・大聖病院・福生病院

※福生病院は8月・11月のみ実施

### ▼前立腺がん検診

【検診期間】 10月31日(木)まで

【場所】 市内指定医療機関

【対象】 市内在住の50歳以上(4月1日現在)の男性

【定員】 200人(定員を超えた場合は抽選)

【検診方法】 医療機関による個別検診、血液検査

【申込み】 往復はがきで8月9日(金)(当日消印有効)までにお申し込みください。

【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前立腺がん検診希望

<返信・表> ご自分の住所・氏名

<返信・裏> 無記入

※往復はがき1枚につき1人の申込みです。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。