

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。

# 保健ガイド

【問合せ】保健センター  
☎552・0061

## ◆健康相談

①【日時】6月6日(木)・20日(木)午前9時30分～11時

年4月・5月に受けなかった方)

【場所】市役所1階ロビー

【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)

②【日時】6月10日(月)午後1時30分～3時30分

【申込み】5月20日(月)から電話で保健センターへ。

【相談員】保健師・栄養士

◆めざせ！体内革命プロジェクト

◆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。

【日時】6月22日(土)午前9時30分～11時

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！

【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)

【日程・内容】6月24日(月) 1回目

【対象】20歳以上の方

【日程・内容】6月24日(月) 1回目

【定員】先着35人(平成25)

【日程・内容】6月24日(月) 1回目

## 6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	せきぐち歯科 熊川 449 ☎551・5456
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	片岡歯科医院 本町 44 ☎551・0353
23日(日)	福生市休日診療所	福生市休日診療所	田辺歯科医院 本町 90 ☎551・2712
30日(日)	福生市休日診療所	羽村市平日夜間急患センター	吉成歯科医院 熊川 1396 塩野ビル2階 ☎553・5538

※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。

## 6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2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24年12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9月生まれ ※受診日時点で生後9か月0日以降の乳児	保健センター 午後1時～1時45分
1歳6か月児	25日(火)	平成23年11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22年5月生まれ	保健センター 午後1時～1時45分
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。		

## 6月の予防接種(BCG)

期日	種別	備考
6日(木)	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。

## ◆育児相談

①【日時】6月7日(金)午後1時30分～2時30分

電話で保健センターへ。

【場所】子ども応援館

◆パパママクラス

②【日時】6月19日(水)午前9時30分～10時30分

お産の話、栄養の話、胎児との絆作り、赤ちゃんのお風呂の入れ方、マタニティエクササイズなど、パパ・ママ一緒に楽しく学んでいきましょう。

【場所】保健センター

◆乳幼児歯科健康診査

【対象】4か月児からの乳幼児

【日時】6月5日(水)・19日(水)午後1時～2時(受付)

【内容】身体計測、育児相談

【場所】保健センター

【相談員】保健師・助産師・栄養士

【対象】3歳11か月に至る月までの乳幼児

◆離乳食教室

【日時】6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5人

【申込み】5月20日(月)から電話で保健センターへ。

【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】5月20日(月)から

【申込み】電話で保健センターへ。

## 医師会だより

### あしはくせん 足白癬(水虫)について

足白癬(水虫)は、白癬菌というカビが足の皮膚の一番外側の角層に感染して起こります。白癬菌は高温多湿を好みますので、足白癬はこれからの蒸し暑い時期に最も多く見られます。

足白癬は足の指、特に薬指と小指の間がカサカサ皮がむけたり、ジクジクする趾間型、足の裏や外側に小さな水ぶくれができたり、乾燥して皮がむける小水疱型、そして、かかとを中心に足の裏の皮膚が厚くなり、ひび割れたり、白い粉をふいたようになる角質増殖型の3病型に分類されます。趾間型や小水疱型はかゆみを伴うことが多いのですが、角質増殖型はかゆみはほとんどなく、冬でも軽快しません。趾間型や小水疱型を放置したため、慢性の経過で角質増殖型に移行すると考えられ、高齢者や糖尿病ではよくみられます。

趾間型や小水疱型では汗疱や湿疹、掌蹠膿疱症、角質増殖型では足底角化症といった、白癬菌感染以外のよく似た皮膚病があり、治療も異なりますので、見

た目による自己判断で治療を始める前に医師の診断を受けましょう。

白癬菌は、いったん付着しても感染が成立するまでに時間がかかり、感染する前に洗い流すことができます。ですから、入浴の際には趾間もよく洗い、清潔を保ち、足を蒸らさないようにしましょう。家庭内での感染が多いので、足白癬の家族は一緒に治療します。

床はこまめに掃除し、足拭きマットやスリッパの共用はできるだけ避けましょう。

治療は塗り薬が中心となりますが、症状が治まっても、足の裏全体に少なくとも1か月は根気よく塗り続けることが大切です。塗り薬は、皮膚が湿った状態の方が浸透しやすいので、入浴後に塗るのが効果的です。塗り薬によってかぶれることもありますので、かゆくならない悪化した場合は、塗布を中止して医師に相談しましょう。

【文責】田村医師  
【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、電話で申し込めます。また費用の記載のないものは無料です。

