

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】5月2日(木)・16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】5月9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

◆ヘルスチェック

生活習慣病のリスクを簡易測定してみませんか！
測定結果に基づき食事、運動、生活等の助言相談を保健師・栄養士が行います。
【日時】5月30日(木)午前9時30分～11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(体内年齢、筋肉量、)

◆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て、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！
【日程・内容】
【1回目】5月29日(水)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。)
※1回目の中でこれから実践する運動プログラムを紹介し、運動を続けていくようサポートします。
【2回目】7月30日(火)栄養の講義
【3回目】9月10日(火)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測定します。)
【場所】保健センター
【対象】20歳以上で運動習慣のない方
【定員】先着5人※予約時に時間をお知らせします。
【申込み】4月18日(木)から電話で保健センターへ。

5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	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1F ☎551・3050
3日(祝)	福生市休日診療所	福生市休日診療所	せきぐち歯科 熊川 449 ☎551・5456
4日(祝)	福生市休日診療所	福生市休日診療所	エビナ歯科 福生 1059 ☎551・8241
5日(祝)	福生市休日診療所	福生市休日診療所	松永歯科医院 福生 963 ☎552・7122
6日(月)	福生市休日診療所	福生市休日診療所	浜崎歯科 福生 1078-11 第2栄和ビル ☎530・2729
12日(日)	福生市休日診療所	福生市休日診療所	河野歯科医院 南田園 3-2-38 ☎553・2829
19日(日)	福生市休日診療所	福生市休日診療所	北田園歯科 北田園 1-6-3 ☎552・1700
26日(日)	福生市休日診療所	福生市休日診療所	

※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。

5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	21日(火)	平成25年1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24年11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8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	28日(火)	平成23年10月生まれ	保健センター 午後1時～1時45分
3歳児	7日(火)	平成22年4月生まれ	

◆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。

5月の予防接種(BCG)

期日	種別	備考
8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。

歯科医師会だより ～口腔がん検診について～

口腔がんとは口の中にできる悪性腫瘍の総称です。口腔がんの罹患率はがん全体の約2%に過ぎません。がんである以上生命に関わる重大な病気であることはもちろんですが、その最大の特徴は私たちが生きてゆくうえで必要不可欠な「食べる」「飲む」「話す」「呼吸する」といった口の機能が大きく損なわれるということです。その中で最も多いものが舌がん、口腔がんの60%を占めます。原因としてはタバコとアルコール、口腔内の不衛生、虫歯や入れ歯食事による慢性的な刺激、また栄養不良、ウイルスなどが挙げられます。特にタバコについては、国によって噛みタバコを舌の下に入れておく習慣があり、同じ舌下に多くがんが発見されていることから、最も大きな原因の一つと考えられています。口腔がんの治療法については手術、放射線、化学療法のいずれかもしくは併用し、腫瘍部位や病期(ステージ)に応じて治療が進められます。手術療法を選択する場合は最も多く、進行がんの場合、上のあごにできたものは眼球まで、舌では舌全部を、頸部のリンパ節を摘出すると大きく顔貌が損なわれ、食事や会話が困難となることも少なくありません。一般的にがん検診とは、早期発見し適切な治療を行うことで、がんによる死亡を減少させることです。現在、健康増進法に基づき自治体が行う、胃がん、肺がん、乳がん、子宮がん、大腸がん検診があります。胃・肺・乳がんではX線撮影、大腸がんでは便潜血検査や内視鏡検査、子宮頸がんでは細胞診などが行われています。口腔がん検診においては専門医による視診、触診(見て触って検査する)が多いです。口腔がんは進行すると精神的、肉体的に苦痛を伴うことが多く、そのために早期発見早期治療が大切です。福生市歯科医師会では平成21年から毎年6月に東海大学八王子病院口腔外科の専門医と連携し、口腔がん検診を行っています。ぜひ一度受診してみてください。
【文責】片岡歯科医師
【問合せ】保健センター☎552・0061

がん検診のお知らせ

①胃・肺がん検診(6月)※原則、セットでお申し込みください。
【日時】6月17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)※市で実施する胃・肺がん検診を受診したことがない方が優先
【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)
【申込み】往復はがきで4月26日(金)までにお申し込みください(当日消印有効)。
◆次の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
◆次の方は申込み前に保健センターへご連絡をお願いします
▼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受診できない場合があります。
〈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⑥胃・肺がん検診希望
【返信・表】ご自分の住所・氏名
【返信・裏】無記入
※はがき1枚につき1人の申込みです。記載に不備があると受診できませんのでご了承ください。
②口腔がん検診
【日時】6月1日(土)午前9時～午後1時
【場所】保健センター
【対象】市内在住の40歳以上の方(平成25年4月1日現在)
【定員】先着120人
【検診方法】視診、触診、組織染色法による検診
【申込み】4月17日(木)午前8時30分から電話で保健センターへ。
〈①②共通〉費用は無料ですが、検診の結果、精密検査や治療が必要となった場合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。
【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。

発行：福生市／編集：企画財政部秘書広報課／〒197-8501 福生市本町5-2-2 ☎042-551-1511(市役所代表)／毎月1日・15日発行