

保健ガイド

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。

4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	午後5時～9時45分	午前9時～正午 午後1時～5時
7日(日)	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
14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
21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
28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
29日(祝)	福生市休日診療所	高沢病院 瑞穂町二本木 722-1 ☎ 556・2311	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。

4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	16日(火)	平成24年12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10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7月生まれ ※受診日時時点で生後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	23日(火)	平成23年9月生まれ	保健センター 午後1時～1時45分
3歳児	2日(火)	平成22年3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。		

○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

腎臓って…どこにあるの？

そら豆の形で、にぎりこぶし大、両側の腰の上、背中側に左右1個ずつあります。

〈どんな働きをしているの？〉

- ①体内の老廃物を血液から「ろ過」して尿として体外に捨てます。
- ②尿の成分・量を調節して、体内の水分量・血圧を調節します。また、必要に応じて昇圧ホルモン(レニン)を出して血圧を上げます。
- ③血液中の電解質(ナトリウム、カリウム、カルシウム、重碳酸など)を調節します。血液を弱アルカリ性に保ちます。
- ④ビタミンDを活性化してカルシウムの吸収を促し、骨を丈夫にします。
- ⑤造血刺激ホルモン(エリスロポエチン)を出して、骨髄に赤血球を作らせます。
- ⑥身体にとって不要になったホルモン(インスリンなど)を壊したり、捨てたりします。
- ⑦身体に必要な栄養分(たんぱく、血液、糖)は尿にもらさないようにします。

〈「慢性腎臓病」は人口透析・心血管病の予備軍！〉

- 「慢性腎臓病(CKD)」とは、
- ①腎臓の障害(たんぱく尿など)がある
 - ②腎臓の働きが正常の60%未満となる
のいずれかの状態をさします。

慢性腎臓病の原因の多くは生活習慣病(糖尿病など)です。慢性腎臓病は自覚症状が少ないため放置しがちですが、放っておくと腎臓の働きは静かに低下し、人工透析や心血管病になりやすく、入院が必要となったり命にかかわることもあります。

昔は「腎臓病にきく治療法はない」と言われていましたが、今では薬物療法・食事療法・生活改善を正しく行えば、慢性腎臓病の進行を遅らせることが可能になってきました。

慢性腎臓病は患者さん自身が参加する余地が非常に大きい病気です。

希望を持って治療に取り組みましょう。

【文責】小久保医師

【問合せ】保健センター ☎ 552・0061

◆健康相談
①【日時】4月4日(木)・18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】4月11日(木)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
【日時】4月26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】先着35人(平成25年2月・3月に受けなかった方)
【内容】血管年齢、脳年齢、骨密度、咬合力、足指力(下肢筋力低下によるリスク)等
【申込み】3月18日(月)から電話で保健センターへ。

◆育児相談
①【日時】4月5日(金)午後1時30分～2時30分
【場所】子ども応援館
②【日時】4月17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】4月10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

◆パママクラス
お産の話、栄養の話など楽しく学んでいきましょう。
【日時】4月20日(土)、5月2日(木)・11日(土)・16日(木)・23日(木)午後1時30分～3時30分
【場所】保健センター
【対象】パパ・ママになる方や祖父母等
【定員】先着20組
【申込み】3月18日(月)から電話で保健センターへ。
◆乳幼児歯科健康診査
【日時】4月3日(水)・17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(要予約)
【持ち物】母子健康手帳・歯ブラシ2本・コップ・タオル
【申込み】3月18日(月)から電話で保健センターへ。

検診等のお知らせ

▼①胃・肺がん検診(5月)

原則セットでお申し込みください。
【日時】5月27日(月)午前9時～正午
【場所】保健センター

【対象】市内在住の35歳以上の方(平成25年4月1日現在)

◆次の方は受診できません

- ①一年以内に胃・肺を手術した方
 - ②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
 - ③胃・肺の検査を受診後、1年を経過しない方
 - ④妊娠中の方
 - ⑤その他病気を治療中の方
- ※一年以内に手術(胃・肺に限らず)をした方は申込み前に保健センターへご連絡ください。また、当日の間診結果によっては検診が受診できない場合があります。

【定員】85人(申込み多数の場合は抽選)※市で実施する胃・肺がん検診を受診したことがない方を優先

【検診方法】検診車での集団検診。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)

▼②子宮がん検診(5月)

【期間】5月1日(水)～31日(金)

【場所】市内指定医療機関

【対象】市内在住の20歳(平成25年4月1日現在)以上の女性で平成24年度に子宮がん検診を受診していない方

【定員】約170人(申込み多数の場合は抽選)
【検診方法】医療機関での個別検診。細胞採取と細胞検査

▼③骨密度測定健診(5月)

【期間】5月1日(水)～31日(金)

【場所】市内指定医療機関

【対象】市内在住の40・45・50・55・

60・65・70歳の女性(平成25年4月1日現在)

【定員】約100人(申込み多数の場合は抽選)
【健診方法】医療機関での個別健診。X線による第二中手骨密度測定

▼④乳がん検診(5月)

【期間】5月1日(水)～31日(金)

【場所】市内指定医療機関

【対象】市内在住の40歳(平成25年4月1日現在)以上の女性で平成24年度に乳がん検診を受診していない方

◆次の方は受診できません

- ①ペースメーカー等の医療機器を装着されている方
- ②豊胸手術をされている方
- ③妊娠中の方

【定員】約120人(申込み多数の場合は抽選)
【検診方法】医療機関での個別検診。マンモグラフィ(乳房X線撮影)と視触診

【費用】1,600円※生活保護受給中の方は、生活保護法適用証明書を指定医療機関に提出すると全額無料になります。

〈①～④共通〉【申込み】往復はがきで3月31日(日)(当日消印有効)までにお申し込みください。はがき1枚につき1名及び1つの検診(健診)の申込みです。

【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⑥〇〇検診(健診)希望
〈返信・表〉ご自分の住所・氏名
〈返信・裏〉無記入

※記載に不備があると受診できません。また検査の結果、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

【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。