

# 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。

## ◆健康相談

①【日時】 3月7日(木)・21日(木)午前9時30分～11時

年1月・2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】 3月13日(水)午後1時30分～3時30分

【申込み】 2月18日(月)から電話で保健センターへ。

【相談員】 保健師・栄養士

【定員】 先着5人

◆ヘルスチェック

◆めざせ！体内革命プロジェクト

【日時】 3月11日(月)

基礎代謝・体内年齢を測定(1回目)の中でこれから実践していただく運動プログラムをご紹介します。運動を続けていけるようにサ

【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

【内容】 身体計測、育児相談

◆育児相談

◆乳幼児歯科健康診査

【日時】 3月1日(金)午後1時30分～2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お子さん

【持ち物】 母子健康手帳、歯ブラシ2本・コップ・タオル

【申込み】 電話で保健センターへ。

【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)。

【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

※往復はがき1枚につき1名まで。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

## 3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	北田園歯科 北田園 1-6-3 ☎ 552・1700
3日(日)	福生市休日診療所	福生市休日診療所	大浦歯科医院 福生 867 ☎ 553・0667
10日(日)	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
17日(日)	福生市休日診療所	福生市休日診療所	島田歯科クリニック 東町 10-4 ☎ 552・3084
20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	松永歯科医院 福生 963 ☎ 552・7122
24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
31日(日)	福生市休日診療所	羽村市平日夜間急患センター	

※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。

## 3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	19日(火)	平成24年11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9月生まれ	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6月生まれ	保健センター 午後1時～1時45分
1歳6か月児	26日(火)	平成23年8月生まれ	保健センター 午後1時～1時45分
3歳児	5日(火)	平成22年2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。		

## 3月の予防接種(BCG)

期日	種別	対象	備考
6日(水)	BCG	平成24年11月8日～12月7日生まれ	3か月～6か月未満

【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

### 肩関節周囲炎について

一般的に四十肩・五十肩で知られている肩の痛みと動かせない症状は、寒い時期に発症します。夏でもクーラーで冷え過ぎて出現することがあります。原因は肩関節の中にあるじん帯の経年変化であったり、関節周囲の組織の何らかの炎症であったりしますが、はっきりしないことも多いようです。今の高齢者といわれる方々は肉体的に若さを保っている方が多く、70代80代で初めて肩が痛くなる人もたくさんいます。肩をぶつけてもいないのに、夜間体温が最も下がる明け方・朝方に痛くなり出したら、まずは冷え対策をしましょう。できるだけ入浴は浴槽につかって肩を暖める、保温になる衣類を選ぶ、使い捨てカイロを使用する(ただし低温やけどに気をつけましょう)など簡単に行えることから始めてみてください。数週間いろいろと工夫しても改善しなければ、整形外科を受診した方が良いでしょう。

人間の関節は、年齢を重ねる程固くなりやすいので、痛くて肩を動かさないと拘縮といって元の動きに戻らなくなります。よく半年～1年我慢すればそのうちに治るともいわれますが、それは若いときだけのことが多く過信は禁物です。整形外科受診での一般的な治療は、X線検査で特別な骨の病気が無いことを確認のうえ、温熱療法・消炎鎮痛剤の内服薬と湿布(かぶれなければ温湿布)または塗り薬処方となります。また、感染防止のため注射の日は入浴で肩を濡らさないことを前提にヒアルロン酸注射の治療も合わせて行っています。1週に1回の注射を5週間かけて5回までを1クールで行います。中には1回の注射ですぐに改善する方もたまにですがいらっしゃるようです。しかしほとんどの方は数か月かかります。治療中は自分でも入浴で暖めてから体操・ストレッチを続ける努力をしてもらいます。痛いところまで多少我慢しながら動かすのは大変根気がいりますが、治ることを信じて頑張りましょう。

【文責】 會澤医師

【問合せ】 保健センター ☎ 552・0061

### 胃・肺がん検診(4月)

※原則としてセットでお申し込みください。

【日時】 4月25日(木)午前9時～午後1時

【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)

◆次のような方は受診できません

- ▽一年以内に胃・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

◆次のような方は申込みをされる前に保健センターへご連絡をお願いします

- ▽一年以内に手術(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。

【定員】 85人※定員を超えた場合は抽選となります。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が優先となります。

【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・喀痰検査(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。

【申込み】 往復はがきに下記の内容を記入し、2月25日(月)(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

※往復はがき1枚につき1名まで。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。