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（申込み不要）

①日時10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10月9日(火)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（予約制）

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・栄養士が行ないます。

日時10月18日(木)午後1時30分～3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、体脂肪）、足指力（下肢筋力低下によるリスク）
定員先着35人（平成24年8月・9月に受けなかった方）
申込み9月18日(火)から電話で保健センターへ。

◆めざせ！体内革命プロジェクト（予約制）

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！

【1回目】10月22日(月)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ポートします。
【2回目】11月29日(木)栄養の講義
【3回目】平成25年2月14日(木)基礎代謝・体内年齢を測定（体の変化を測定します）
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
※予約時に時間を通知します。
申込み9月18日(火)から電話で保健センターへ。

◆育児相談（申込み不要）

①日時10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10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（予約制）

日時10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
申込み9月18日(火)から電話で保健センターへ。

◆パパママクラス（予約制）

10・11月コース全5回です！
日時10月20日(土)、11月1日(木)・10日(土)・15日(木)・22日(木)午後1時30分～3時30分
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
内容お産の話、栄養の話、胎児との絆作りや、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。お友達もできますよ！
申込み9月18日(火)から電話で保健センターへ。

◆乳幼児歯科健康診査

日時10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
申込み前日までに電話で保健センターへ。

10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 羽村市緑ケ丘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
8日(祝)	福生市休日診療所	丸野医院 瑞穂町長岡1-14-9 ☎556・5280	東青梅休日歯科診療所
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

※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。

10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6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4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。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1月生まれ	
1歳6か月児	23日(火)	平成23年3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21年9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。		

10月の予防接種（BCG）

期日	種別	対象	備考
5日(金)	BCG	平成24年6月13日～7月6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へ！
●赤ちゃんが生まれたら出生届と一緒に出生通知票を市役所総合窓口課へ！

●●医師会だより●●

◆飛蚊症（ひぶんしょう）って？

日常の診療で、多くの方が受診される症状の一つの、飛蚊症について書かせていただきます。飛蚊症をご存じでしょうか。白い壁、ノート、またお天気のいい日に青空をみたりすると、眼の前に、浮遊物が飛んでみえることがあります。視線をずらしても、一緒についてきて、眼をこすってもきえない、こんな症状を飛蚊症と呼んでいます。蚊が飛んで見えるようだったり、カエルの卵のようだったり、糸くずみたいだったりします。

たいていは、生理的飛蚊症といって、眼球の中にある硝子体というものの年齢的な変化や近視による変化でおこってくるものなので、心配ありませんが、なかには病気から起こる飛蚊症もあります。

どんな病気があるかというと、網膜裂孔、網膜剥離、硝子体出血、また、眼の中の炎症などでみえることもあります。

病気があっての飛蚊症なのか、生理的飛蚊症なのかは、詳しい眼底検査をしないとわかりません。もし、急にふえたり、視力が低下した場合などは特に心配ですから、眼科への受診をおすすめします。詳しい眼底検査は目薬で瞳孔を開いて行なう検査で、検査のあとも4～5時間、眼の焦点があわなくなり、車の運転や近くの細かい仕事ができなくなりますのでお気をつけください。

眼底検査は瞳孔がひらくまでも30分ぐらい時間がかかるので、お忙しい方はおっくうかもしれませんが、病気の場合、早期発見が大事です。変化があったら、早めの受診をおすすめします。

文責渕向医師
問合せ保健センター☎552・0061

健康コーナーNo.28
「スポーツの秋」身体を動かそう!!

秋は気候が穏やかで、とても過ごしやすい季節です。秋といえば食欲、読書、芸術など、室内でおいしく、しっとり過ごすのはいいですね。でも「運動不足が心配」「最近ストレスが溜まっている」、そんな方におススメはやっぱりスポーツ！

「スポーツの秋」とはいっても、あまり肩に力を入れすぎず、秋のそよ風を楽しみながら身体を動かすことが大切です。散歩やプールでの歩行など、軽めの運動から始めましょう。

ウォーキングは激しい運動に比べてけがをするリスクも少なく、体力に自信のない方でも取り組むことができるスポーツです。日ごろ使っていない部分の筋肉を動かすと血行が良くなり、呼吸も増えれば心臓、肺などの機能があがります。その結果、体中に酸素が行き渡って、頭もすっきりしてきます。

ただ「運動」というと妙に構えてしまって、結果長続きしなくなる場合もあります。その場合はスポーツではなく、普段の買い物のときに少し早足で歩いてみたり、足を意識しながら階段の昇り降りをしたりする、というだけでも良いのです。また、日光浴もビタミンDの生成につながり、骨を強くする作用があります。

※季節を問わず、うがい手洗いを忘れずに！

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。