

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

保健センター
☎552・0061

◆健康相談(申込み不要)

①日時 8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 8月17日(金)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・栄養士が行います。

日時 8月31日(金)午前9時30分～11時
場所 保健センター

◆離乳食教室(予約制)
日時 8月8日(水)午前10時～11時
場所 保健センター

◆育児相談(申込み不要)
日時 8月15日(水)午前9時30分～10時30分
場所 保健センター

◆パパママクラス(予約制)
日時 8月25日(土)・9月6日(木)・8日(土)・13日(木)・20日(木)午後1時30分～3時30分
場所 保健センター

◆乳幼児歯科健康診査
日時 8月1日(水)午後1時～2時(受付)
場所 保健センター



8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	山口歯科クリニック 南田園2-5-39南田園ビル1F ☎553・8182
5日(日)	福生市休日診療所	福生市休日診療所	三井田歯科医院 本町7 ☎551・0479
12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
19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
26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。

8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24年4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2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23年11月生まれ	保健センター 午後1時～1時45分
1歳6か月児	28日(火)	平成23年1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21年7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。		

8月の予防接種(BCG)

期日	種別	対象	備考
9日(木)	BCG	平成24年4月12日～5月10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

梅雨時の健康管理『気をつけよう! ダニ繁殖』

◆6月～10月はダニの繁殖のピーク

チリダニ(ヤケヒョウヒダニ・コナヒョウヒダニ)は、生きていくときだけでなく、死骸や糞も、喘息、アレルギー性鼻炎、アトピー性皮膚炎などの原因抗原(アレルゲン)となります。高温多湿となる6月から10月にかけて繁殖し、卵からかえった幼虫は約30日で成虫になり、ヒトのフケ・アカ、カビ、ペットの毛などを食べて2～3か月は生きています。

◆寝具などが生息場所に

チリダニは寝室、寝具類に大量に認められます。床が畳やカーペットの場合は、フローリングに比べてチリダニが多くなります。また、ソファやクッション、カーテン、ぬいぐるみ、家具などのほこりの中にも多く生息しています。

◆できることから始めよう

- ①【こまめな掃除】ほこりをなくすことがコツです。布団は干乾しや乾燥機で乾燥させましょう。
- ②【じゅうたんやカーペットは使わない】使用する場合は裏表とも掃除機をかけます。できれば床はフローリングにしましょう。
- ③【家のなかではペットは飼わない】ペットの毛やフケがアレルゲンとなったり、ダニの餌にもなります。
- ④【換気を良くし、湿度を下げる】部屋の隅や家具の後ろなども風通しを良くします。換気扇や除湿器を利用し、湿度を60%以下に下げましょう。

◆清潔を心がけ、体調を整えて

入浴やシャワーで清潔に心がけ、十分な睡眠とバランスのいい食事をとり、梅雨時をさわやかに乗り切りたいものです。

文責 平沢医師

問合せ 保健センター ☎552・0061

健康診査を受診しましょう

8月から後期高齢者健康診査・特定健診(年度中途加入者対象)・無保険者健康診査が始まります。

対象の方には7月下旬に受診券を個別送付しますので、早めの受診をお願いします。

○後期高齢者健康診査

対象 75歳以上で後期高齢者医療制度に加入をされている方

○特定健診(年度中途加入者対象)

対象 40歳以上で、平成24年4月1日～6月30

日までに国民健康保険加入の手続きをされた方(これ以降に手続きをされた方については、保健センターまで直接お申し出ください。)

○無保険者健康診査

対象 40歳以上で健康保険に加入できない方 ※いずれも実施期間は8月1日(水)～10月31日(水)となります。健診項目、実施医療機関等の詳細については個別送付の受診券等をご覧ください。

※6月から開始となっています。特定健診についても早めの受診をお願いします。

問合せ 保健センター ☎552・0061

成人・高齢者歯科健康診査

「成人・高齢者歯科健康診査」を行いません。お口の中の衛生や歯周疾患の予防のために、ぜひ受診しましょう。

※口腔がん検診を含むものではありません。

対象 【成人歯科】40・50・60・70歳の市内在住の方 【高齢者歯科】65歳以上の方(70歳除く) ※年齢は平成24年4月1日現在

定員 【成人歯科】約140人

【高齢者歯科】約470人

受診期間 9月1日(土)～30日(日)

※医療機関によっては土日が休診になる場合があります。

場所 市内の指定歯科医院

健診方法 医療機関による個別健診

費用 無料

申込み 対象者にお送りするはがきに記載してある医療機関に直接予約を入れてください。保健センターへの申込みは不要です。(8月下旬に送付予定)

※定員になり次第、予約受付を終了します。

※健診の結果、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。

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、電話で申し込みます。