

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 6月7日(木)・21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 6月14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

◆健康教室「女性の健康」

～いつまでも若く美しく～

家事や育児に追われている女性の方向けの教室です。

日時 6月18日(月)・25日(月)・7月2日(月)・9日(月)午前10時～正午※7月2日(月)のみ午前11時30分～午後1時30分

(試食あり)

場所 保健センター

対象 40歳代くらいまでの子

内容 アロマセラピー、ヨガ、免疫力アップの食事、骨密度測定、乳がん自己検診法など

◆初夏のヘルスチェック
生活習慣病等のリスクを簡易測定してみませんか!
日時 6月28日(木)午後1時30分～3時

◆体内革命プロジェクト
運動習慣を身につけて、生活習慣を見直していきましょう!
健康な体を作りましょう!
日程・内容【1回目】6月25日(月)・基礎代謝・体内年齢を測定、運動プログラムを紹介【2回目】7月31日(火)・栄養の講義

◆離乳食教室
日時 6月13日(水)午前10時～11時30分
場所 保健センター

◆乳幼児歯科健康診査
日時 6月6日(水)・20日(水)午後1時～2時(受付)
場所 保健センター

◆育児相談(申込み不要)
日時 6月1日(金)午後1時30分～2時30分
場所 子ども応援館

◆パパ・ママクラス
※6・7月コース全5回
日時 6月30日(土)・7月5日(木)・7日(土)・12日(木)・19日(木)午後1時30分～3時30分
場所 保健センター

6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	今里歯科医院 本町78 ☎551・0440
3日(日)	福生市休日診療所	福生市休日診療所	吉野歯科医院 福生1046K・H・spiralビル2F ☎551・3050
10日(日)	福生市休日診療所	福生市休日診療所	みさわ歯科クリニック 熊川235プレステージ東和1F ☎551・4744
17日(日)	福生市休日診療所	福生市休日診療所	エピナ歯科 福生1059 ☎551・8241
24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。

6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2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23年12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9月生まれ	
1歳6か月児	26日(火)	平成22年11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21年5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。		

6月の予防接種 (BCG・ポリオ)

期日	種別	対象	備考
12日(火)	BCG	平成24年2月10日～3月13日生まれ	3か月～6か月未満
6日(水)	ポリオ	1回目 平成23年9月生まれ	41日以上間隔をあけて2回接種。対象は3か月～7歳6か月未満
22日(金)		2回目 平成23年10月生まれ	
29日(金)		3回目 平成23年11月生まれ	

受付時間【BCG】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)。
【ポリオ】午後1時～2時5分 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へ!

MR(麻しん風しん混合)予防接種を受けましょう!

幼児期にすでに麻しん風しん予防接種を接種された方もMR(麻しん風しん混合)予防接種をもう一度接種(公費接種)する必要があります。

対象 ①1歳から2歳未満 ②小学校入学前(年長時期)1年間にある方 ③中学1年生(13歳)の方 ④高校3年生(18歳)の方

※予診票は対象者に個別に送付済です。予診票が届いていない方は、母子健康手帳を持って、保健センターで交付を受けてください。

問合せ 保健センター ☎552・0061



二種混合予防接種について

平成24年4月1日～平成25年3月31日の期間に二種混合(破傷風・ジフテリア)予防接種を実施します。なるべく4,5月の早い時期に接種することをお勧めします。対象の方は、市内指定医療機関で接種してください。

対象 小学6年生(11歳～13歳未満)

健康コーナー No.24

「禁煙は一石何鳥?」

◆5月31日は、世界禁煙デーです

平成20年の調査では、日本人の喫煙率は21.8%で年々減少してきていますが、諸外国に比べると、いまだ高い状況にあります。

タバコの煙には、200種類以上の有害物質が含まれており、これらの物質が、がんや心臓及び脳血管疾患等、全身に悪影響を及ぼすことは有名です。また、受動喫煙による肺がんのリスクも大きく、胸部レントゲン撮影を、2日に1枚ずつ70年間撮影し続けることに匹敵するほどと言われています。

禁煙は年齢や性別に関係なく、健康に大きな改善をもたらします。禁煙開始から8時間後には体内の酸素濃度が上が

り、48時間後には味覚や嗅覚が回復し始め、3か月後には肺の機能が30%増加します。更に1年後には心筋梗塞等の心疾患のリスクが低下し、10年後には肺がんのリスクが半減。15年後には心疾患等の死亡のリスクが非喫煙者とほぼ同等になります。

経済的な効果も大きく、1箱410円のタバコを毎日20本吸っていた人が禁煙すると、1年後には約15万円、10年後には約150万円の節約につながります。

禁煙することで、より健康な状態を取り戻すだけでなく、経済的にも余裕が生まれ、禁煙できたという自信にもつながります。世界禁煙デーをきっかけに、禁煙を始めてみませんか?

～季節を問わず、手洗い・うがいを忘れずに!～

問合せ 保健センター ☎552・0061

創立五周年記念 市民公開医療講座『肝臓・大腸がんにならないために～なったとき～先生こんなこと聞いていいですか』

日時 5月27日(日)午後1時～4時30分

場所 秋川駅北口・ルピアホール(定員200人) ※入場無料 (電話で障害者・高齢者の方の席の予約ができます。)

講師・阿伎留医療センター院長 荒川泰行氏

・杏林大学医学部付属病院消化器内科講師 正木忠彦氏
・国立国際医療研究センター国府台病院消化器科肝臓情報センター長 第三疾患室長 正木尚彦氏
・青梅市立総合病院消化器内科

部長 野口修氏
・杏林大学医学部付属病院消化器内科講師 (福生クリニック) 川村直弘氏
主催 NPO法人「東京肝臓友の会」加盟「西多摩地区肝友会」
共催 財団法人「東京肝臓友の会」後援 西多摩保健所・西多摩医師会・福生市・あきる野市・青梅市・羽村市・奥多摩町・日の出町・瑞穂町・檜原村・NPO法人「東京肝臓友の会」
問合せ 「西多摩地区肝友会」事務局・西本 ☎・FAX 042・596・0646

※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。