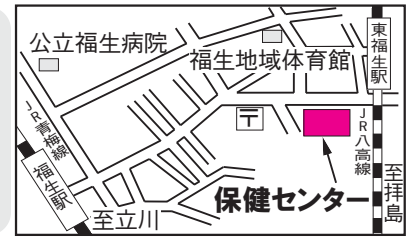


平成24年度保健センター 保健事業日程表

問合せ
福生市保健センター(福生2125番地3) ☎552・0061
※駐車スペースに限りがありますので、車での来場はご遠慮ください。



平成24年度 がん健診等予定表※年齢は、平成24年4月1日現在の年齢

| 事業名 | 実施方法 | 実施予定日 | | | | | | | | | | | | 申込み方法 | | | | |
|---------------------------------------|--|--------|----------------------|--------|-------|----|----|----------------------|-----|-----|----|----------------------|--------|-------|--------|----------------------|--|---|
| | | 4月 | 5月 | 6月 | 7月 | 8月 | 9月 | 10月 | 11月 | 12月 | 1月 | 2月 | 3月 | | | | | |
| 胸部レントゲン検査 35歳以上 | 場所 市内指定医療機関 内容 胸部X線直接撮影 | | | | | | | | | | | | | | | | 国民健康保険に加入している40~74歳の方及び75歳以上の方は市が実施する健康診査と一緒に受診できます。35~39歳の方及び国民健康保険以外の健康保険に加入の方は、直接医療機関で受診してください。 | |
| 大腸がん検診 35歳以上 | 場所 市内指定医療機関 内容 便潜血検査(2日法) | | | | | | | | | | | | | | | | 往復はがきで申し込んでください。※詳細は広報ふっさ(5月1日号、7月15日号)に掲載します。 | |
| 前立腺がん検診 50歳以上の男性 | 場所 市内指定医療機関 内容 血液検査 | | | | | | | | | | | | | | | | 往復はがきで申し込んでください。※2年に一度の検診のため、平成23年度中に検診を受診した方は申し込みません。※詳細は実施前々月の広報ふっさ(15日号)に掲載します。 | |
| 乳がん検診 40歳以上の女性 | 場所 市内指定医療機関 内容 視触診及びマンモグラフィ 自己負担額 1,600円 | | | | | | | | | | | | | | | | 往復はがきで申し込んでください。※2年に一度の検診のため、平成23年度中に検診を受診した方は申し込みません。※詳細は実施前々月の広報ふっさ(15日号)に掲載します。 | |
| 子宮がん検診 20歳以上の女性 | 場所 市内指定医療機関 内容 細胞採取・細胞検査 | | 1日(火) ~ 31日(木) | | | | | 1日(水) ~ 31日(金) | | | | 1日(木) ~ 30日(金) | | | | 1日(金) ~ 28日(木) | 往復はがきで申し込んでください。※詳細は実施前々月の広報ふっさ(15日号)に掲載します。 | |
| 骨密度測定健診 40・45・50・55・60・65・70歳の女性 | 場所 市内指定医療機関 内容 X線による第2中手骨密度測定 | | | | | | | | | | | | | | | | 往復はがきで申し込んでください。※詳細は実施前々月の広報ふっさ(15日号)に掲載します。 | |
| 胃がん検診 35歳以上 | 場所 保健センター 内容 バリウム投与による胃間接撮影 | 26日(木) | 17日(木) | 18日(月) | | | | 23日(木) | | | | | 11日(木) | | 13日(木) | | 28日(木) | 往復はがきで申し込んでください。※詳細は実施前々月の広報ふっさ(15日号)に掲載します。 ※胃・肺がん検診5月実施分についての詳細は広報ふっさ4月1日号に掲載します。 |
| 肺がん検診 35歳以上 | 場所 保健センター 内容 胸部X線直接撮影、たんの検査(必要時) | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| がん検診推進事業「子宮頸がん検診」(20・25・30・35・40歳の女性) | 場所 市内指定医療機関 内容 細胞採取・細胞検査 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| がん検診推進事業「乳がん検診」(40・45・50・55・60歳の女性) | 場所 市内指定医療機関 内容 視触診及びマンモグラフィ | | | | | | | | | | | | | | | | | 対象者に検診無料クーポン券と検診手帳が送付されます。同封の受診案内に従って検診を受診してください。 |
| がん検診推進事業「大腸がん検診」(40・45・50・55・60歳) | 場所 市内指定医療機関 内容 便潜血検査(2日法) | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 口腔がん検診 40歳以上 | 場所 保健センター 内容 視触診及び組織染色法を用いた検診 | | | | 2日(土) | | | | | | | | | | | | | 保健センターへ電話で申し込んでください。※詳細は実施前々月の広報ふっさ(15日号)に掲載します。 |
| 高齢者歯科健診 65歳以上(70歳を除く) | 場所 市内指定医療機関 内容 口腔衛生、歯周病予防 | | | | | | | | | | | | | | | | | 8月下旬、受診券が対象者に送付されます。指定の歯科医療機関に予約をして受診してください。 |
| 成人歯科健診 40・50・60・70歳 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

平成24年度 成人健康診査等予定表※年齢は、平成24年度中に該当年齢となる方

| 事業名 | 実施方法 | 実施予定日 | | | | | | | | | | | | 申込み方法 | | | | |
|--|------------------------------|-------|----|----|----|----|----|-----|-----|-----|----|----|----|-------|--|--|--|--|
| | | 4月 | 5月 | 6月 | 7月 | 8月 | 9月 | 10月 | 11月 | 12月 | 1月 | 2月 | 3月 | | | | | |
| 特定健康診査 40~74歳の国民健康保険加入者 | 場所 市内指定医療機関 内容 血液検査、身体測定等 | | | | | | | | | | | | | | | | | 5月下旬、対象者に受診券が送付されます。 ※養護老人ホームまたは特別老人ホーム等に入所中の方は対象外 |
| 後期高齢者健康診査 75歳以上 | 場所 市内指定医療機関 内容 血液検査、身体測定等 | | | | | | | | | | | | | | | | | 7月下旬、対象者に受診券が送付されます。 ※養護老人ホームまたは特別老人ホーム等に入所中の方は対象外 |
| 無保険者健康診査 40歳以上で健康保険に加入できない方 | 場所 市内指定医療機関 内容 血液検査、身体測定等 | | | | | | | | | | | | | | | | | 7月下旬、対象者に受診券が送付されます。 |
| 肝炎ウイルス検査 40歳以上で過去に肝炎ウイルス検査を受診していない方 | 場所 市内指定医療機関 内容 血液検査 | | | | | | | | | | | | | | | | | 保健センターへ電話でお申し込みください。 ※詳細は広報ふっさに掲載します。市で実施している健康診査と一緒に受診できます。 |

※国民健康保険以外の健康保険に加入されている方の健康診査については加入されている健康保険組合にお問い合わせください。

健康コーナーNo. 22

新生活に向けて 生活リズムを整えましょう

新年度は入学、入社などで生活環境が大きく変わる季節です。慣れない環境では体調を崩すなど、精神面で大きなストレスを感じます。変化の著しい時期を健康に乗り切りましょう。

①朝ごはんを脳活性化

人間の自律神経は起床してから1、2時間経過をしないと良く働きません。また、朝食を抜くと日中や夜の間食が増え、食生活が乱れてしまいがちです。時間がなくても、パンと牛乳、ご飯と即席みそ汁など、何か一口でも食べるようにしましょう。

②睡眠を取りましょう

生活環境が変化をしても生活習慣

や睡眠時間を大きく変えないようにしましょう。睡眠をしっかりすることで体が温まり血の巡りもよくなります。毎日の就寝時間を決め、起床時間を早め、生活に余裕を持ちましょう。

③休日を大切に

休日はしっかり休みましょう。体を動かし、リフレッシュすることも大切です。ただし、新しい環境では1か月程度は張り詰めた状態が続きますので、慣れるまでは無理をせず、通勤中に階段を使ったり、週末に買い物に行ったりするのも良いでしょう。

春の陽気と共に新生活に備えましょう。 ※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

平成24年度 成人保健事業等予定表

| | |
|--------------|--|
| 健康相談 | 内容 保健師・栄養士による相談(健康機器による測定・血圧測定・食事指導等) |
| | 日時 第一・第三木曜日 午前9時30分~11時 場所 市役所ロビー 相談員 保健師・栄養士 ※福生地域体育館でも月に1回実施しています。日時は広報ふっさでお知らせします。 |
| ヘルスチェック | 内容 各種健康測定(体内年齢・脳年齢・血管年齢・足指力・咬合力・骨密度) 場所 保健センター(毎月1回開催) 日時 広報ふっさでお知らせします。 |
| 健康教室 | 内容 保健師・栄養士・理学療法士による講習会 日時 広報ふっさでお知らせします。 ※申込みは保健センターへ。 |
| 献血 | 対象 満16歳から64歳までの方で、前回の献血から4週間以上経過している方 日時 広報ふっさでお知らせします。 ※60歳から64歳の間に一度でも献血をされた方は、69歳まで献血をすることができます。 |
| 休日診療(内科・小児科) | 日時 毎休日午前9時~11時45分、午後1時~4時45分 場所 保健センター ※年末年始は指定医療機関 |
| 準夜診療(内科・小児科) | 日時 毎休日午後5時~9時45分 場所 保健センター及び指定医療機関 ※年末年始は指定医療機関 (詳しくは広報ふっさでご確認ください。) |
| 休日診療(歯科) | 日時 毎休日午前9時~正午、午後1時~5時 場所 歯科医療機関(詳しくは広報ふっさでご確認ください。) |

市の計画(案)に対する意見募集の結果について平成24年1月6日(金)~23日(月)の間、福生市一般廃棄物処理基本計画(案)に対する市民意見の募集を行ないました。募集の結果、計画(案)に対するご意見はありませんでした。問合せ環境課ごみ対策係 ☎551・1731

※費用の記載があるもの以外は無料。ただし健診の結果、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。