

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 4月5日(木)・19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 4月9日(月)午前10時～正午
場所 福生地域体育館
相談員 保健師・栄養士

◆健康相談

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転倒リスク)
定員 35人(平成24年2月・3月に未受診の方)
申込み 3月19日(月)から保健センターへ。

◆春暖のヘルスチェック

生活習慣病等のリスクが、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。

◆育児相談(申込み不要)
①日時 4月6日(金)午後1時30分～2時30分
場所 子ども応援館

◆育児相談(申込み不要)
②日時 4月18日(水)午前9時30分～10時30分
場所 保健センター

◆育児相談(申込み不要)

①日時 4月27日(金)午前9時30分～11時
場所 保健センター

◆育児相談(申込み不要)
③日時 4月27日(金)午後1時30分～2時30分
場所 子ども応援館

◆育児相談(申込み不要)
④日時 4月27日(金)午後1時30分～2時30分
場所 子ども応援館

◆育児相談(申込み不要)
⑤日時 4月27日(金)午後1時30分～2時30分
場所 子ども応援館

◆育児相談(申込み不要)
⑥日時 4月27日(金)午後1時30分～2時30分
場所 子ども応援館

◆育児相談(申込み不要)
⑦日時 4月27日(金)午後1時30分～2時30分
場所 子ども応援館

◆育児相談(申込み不要)
⑧日時 4月27日(金)午後1時30分～2時30分
場所 子ども応援館

4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
1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 羽村市緑ヶ丘5-1-2 (羽村市役所裏) ☎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(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
15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
22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
29日(祝)	福生市休日診療所	羽村市平日夜間急患センター	東青梅休日歯科診療所
30日(月)	福生市休日診療所	高沢病院 瑞穂町二本木722-1 ☎556-2311	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。

4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	17日(火)	平成23年12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10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23年7月生まれ	
1歳6か月児	24日(火)	平成22年9月生まれ	保健センター 午後1時～1時45分
3歳児	3日(火)	平成21年3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。		

●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 ヒアルロン酸のお話

最近、あちこちでヒアルロン酸という名前はお聞きになっていると思いますがその実態はよく知らないという方のために、質問形式で解説したいと思います。

Q1 ヒアルロン酸って何ですか

A1 もともと全身の組織に分布する高分子多糖体で、特に皮膚や関節軟骨や関節液あるいは目の硝子体などに高濃度に含まれる物質で、組織を湿潤に保ち弾力を与える作用をします。このヒアルロン酸は45歳くらいから急激に減少していきます。そのため、高齢になると皮膚に潤いと弾力が減ってきたり、関節の動きが悪くなり痛みを感じるようになったりします。また、目の硝子体内のヒアルロン酸が減少すると、視力にも影響が来ます。

Q2 医薬品としてのヒアルロン酸は何に使われますか

A2 そもそもヒアルロン酸は、膝の関節炎で走れなくなった競走馬の膝にヒアルロン酸を注射したところ、走れるようになったばかりか勝利を取めたという事実から人への応用が始まったのです。現在では医薬品として整形外科領域で関節機能改善のため、変形性膝関節症、肩関節周囲炎(五十肩)あるいは関節リュウマチの関節痛などに使われています。眼科領域では白内障手術や角膜移植術などに使用され、皮膚科領域では美容関連で加齢による小じわの改善や表情じわの改善などに用いられています。医薬品以外では化粧品などで多く使われています。

Q3 サプリメントとして飲むヒアルロン酸などがありますが、効果はどうでしょうか

A3 サプリメントでいえばヒアルロン酸以外のコラーゲンやコンドロイチン硫酸なども同じですが、健康維持の補助剤としてそこそこの効果は期待できるかもしれませんが、実態は不明なので過度の期待はしないで、あくまでも補助として考えるのがいいでしょう。

文責 笹本医師

問合せ 保健センター ☎552-0061

がん検診・骨密度測定健診のお知らせ

①子宮がん検診(5月)

2年に一度、子宮がん検診を受けましょう。
対象 市内在住の20歳以上(平成24年4月1日現在)の女性で、平成23年度に子宮がん検診を受診していない方

定員約180人(定員を超えた場合は抽選)

検診方法 医療機関による個別検診(細胞採取と細胞検査)

費用無料

②乳がん検診(5月)

2年に一度は乳がん検診を受けましょう。

対象 市内在住の40歳以上(平成24年4月1日現在)の女性で、平成23年度に乳がん検診を受診していない方

定員約130人(定員を超えた場合は抽選)

検診方法 医療機関による個別検診、マンモグラフィ(乳房X線撮影)と視触診

費用 1,600円(診療報酬点数の改定等により変更になる場合があります)

※生活保護受給中の方は、生活保護法適用証明書を指定医療機関に提出すると全額無料で受診できます。

③骨密度測定健診(5月)

骨密度健診を受けましょう(対象者にご注意ください)。

対象 市内在住で40・45・50・55・60・65・70歳の女性(年齢は平成24年4月1日現在)

定員約75人(定員を超えた場合は抽選)

健診方法 医療機関における個別健診(X線による第二中手骨密度測定)

費用無料

【①～③共通】

受診期間 5月1日(火)～31日(木)

受診場所 市内指定医療機関

申込み 往復はがきで3月31日(土)(当日消印有効)までにお申し込みください。

※電話及び直接の申込みはできません。また、往復はがき1枚につき1名及び1つの検診(健診)しか申し込みません。

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⑥〇〇検診(健診)希望

【返信・表】ご自分の住所・氏名を記入

【返信・裏】何も記入しないでください。

※往復はがきの記載内容に不備があると受診できませんのでご了承ください。

【注意】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。また、受診結果によっては、保健センターから連絡が行く場合があります。

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。