

# 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 3月1日(木)・15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 3月2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

## ◆浅春のヘルスチェック

生活習慣病等のリスクが、どれ位なのかを健康機器により簡易測定してみませんか！測定結果に基づき、保健師・栄養士が助言相談を行います。

日時 3月17日(土)午前9時30分～11時  
場所 保健センター

## ◆めざせ！体内革命プロジェクト

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参加していただきたいプロジェクトです。運動習慣を身につけ、生活習慣を見直していくことで健康な体を作りましょう！

日時 3月21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)

日時 3月2日(金)午後1時30分～2時30分  
場所 子ども応援館

## ◆乳幼児歯科健康診査

日時 3月7日(水)・21日(水)午後1時～2時(受付)  
場所 保健センター

## 3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
4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	今里歯科医院 本町78 ☎551-0440
11日(日)	福生市休日診療所	福生市休日診療所	ふみ歯科診療所 福生798-2第7森田ビル1F ☎551-7288
18日(日)	福生市休日診療所	福生市休日診療所	吉成歯科医院 熊川1396塩野ビル2F ☎553-5538
20日(祝)	福生市休日診療所	栗原医院 瑞穂町箱根ヶ崎61 ☎557-0100	梅田歯科医院 福生1046岸ビル102 ☎553-5161
25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

※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。

## 3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	13日(火)	平成23年11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9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6月生まれ	
1歳6か月児	27日(火)	平成22年8月生まれ	保健センター 午後1時～1時45分
3歳児	6日(火)	平成21年2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。		

## 3月の予防接種(BCG・ポリオ)

期日	種別	対象	備考
9日(金)	BCG	平成23年11月12日～12月10日生まれ	3か月～6か月未満
16日(金)	ポリオ	1回目 平成23年5月生まれ	41日以上間隔をあげて2回接種。対象は3か月～7歳6か月未満
23日(金)		2回目 平成23年6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課へ！

対象 20歳以上の方  
内容 血管年齢、脳年齢、骨密度測定(まず現在の体の状態)

対象 4か月児からの乳幼児  
内容 身体計測、育児相談、ミ

対象 4歳未満  
持ち物 母子健康手帳・歯ブラシ2本・コップ・タオル  
申込み 前日までに保健セン

## 医師会だより 介護力の絶対的不足

超高齢化社会は、多くのお年寄りが元気で長生きできるのであれば、素晴らしいものと言えます。しかし、介護が必要になった場合、誰が介護をするかという重要な問題が発生します。介護できる時間とマンパワーを、介護力と言います。家族の介護力が最も一般的ですが、地域や社会全体の介護力も、これからさらに重要になっていくでしょう。

親子三世代が同居していた時代では、家族による介護が中心でした。しかし、核家族化がすすみ、介護保険制度を利用した公的サービスの提供がなければ、必要な介護ができなくなってしまいました。

少子化のために人口減少社会にもなり、介護する親族が一人もいない家庭が、今後さらに増えていくでしょう。このような高齢者の独居化の進行により、孤独死が急激に増加しています。誰にも看取られず一人寂しくお亡くなりになり、死後何日もたってから発見されるという悲惨な事例がしばしばみられるようになりました。在宅医療と在宅介護の現場を担当している多くの人たちから、なんとかしてほしいという強い要望が私どもに寄せられています。そして、なんとかしな

ければならないという強い使命が私どもに課せられております。

超高齢化社会と人口減少社会になってしまうことは、避けられない日本の将来像です。介護に関わる人材は、今後さらに不足するでしょう。つまり、各家庭だけではなく社会全体の介護をする潜在能力が、急激に失われつつあります。

これらの問題への対処方法は、限られた条件のもとで効率を上げるしかありません。少数のスタッフによる見守りを中心とする施設を、拡充することが求められます。例えば、サービス付き高齢者向け住宅・認知症高齢者グループホーム・小規模多機能型居宅介護施設といった福祉施設と、コミュニティセンター(集会所)を、各町内会に設置していくことが望ましいでしょう。なるべく無駄な予算を使わないように、少子化によって廃校になった小・中学校を高齢者施設に改築したり、国有地を優先的に転用するといった対策が、早急に必要になってきました。

私どもだけで、このような対応をしていくことはとうてい不可能です。多くの皆様と協力して、より良い地域社会の構築をめざしていきたいと考えております。

文責 土屋医師  
問合せ 保健センター ☎552-0061

## 胃・肺がん検診(4月)

※原則としてセットでお申し込みください。

日時 4月26日(木)午前9時～正午

場所 保健センター

対象 市内に住所を有する35歳以上(平成24年4月1日現在)の方

申込み方法 2月24日(金)までに往復はがきで申込み※当日消印有効

◆次のような方は受診できません。

・1年以内に胃・肺を手術した方・現在、胃・肺または十二指腸を治療中または経過観察中の方・胃・肺の検査、受診後1年を経過しない方・妊娠中の方

◆次のような方は申込み前に保健センターへご連絡ください。

・1年以内に手術(胃・肺に限らず)をした方※当日の問診結果によっては検診が受診できない場合があります。

定員 90人(定員を超えた場合は抽選です)※市で実施している胃・肺がん検診を受診したことがない方が優先となります。

検診方法 検診車による集団検診。バリウム投与・胃間接撮影。胸部X線直接撮影。喀痰検査(必要な方のみ)

費用 無料※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。※受診結果によっては保健センターから連絡がいく場合があります。

### 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胃・肺がん検診希望【返信・表】ご自分の住所・氏名を記入してください。【返信・裏】何も記入しないでください。

※往復はがき1枚につき1名の申込みです。

※往復はがきの記載内容に不備があると受診できません。

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。