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を開庁しています。（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11月17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11月9日(水)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（予約制）

テーマ「アロマですっきり楽しく子育て」
日時11月29日(火)午前10時～正午
場所保健センター
対象6か月児位のお子さんをお持ちの方※託児あり
内容(講義)アロマの基礎知識(実習)ハンドマッサージ・ルームスプレー作りなど
講師ナードアロマセラピー認定アロマセラピスト
定員25人(初めての方優先)
申込み10月18日(火)から保健センターへ。

◆晩秋のヘルスチェック

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。
日時11月28日(月)午前9時30分～11時
場所保健センター
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23年9月・10月に受けなかった方)
申込み10月18日(火)から保健センターへ。
※定員になり次第締め切り

◆めざせ！体内革命プロジェクト

運動習慣を身に付け、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！
日程及び内容
【11月30日(水)】基礎代謝・体内年齢を測定
※1回目の中で実践していただく運動プログラムをご紹介し、運動を続けていけるようにサポートします。
【12月19日(月)】栄養の講義
【平成24年3月8日(木)】基礎代謝・体内年齢を測定(生活習慣を見直した結果、体がどのように変化したのかを測定します。)
場所保健センター
対象20歳以上で運動習慣のない方
定員5人(予約制)
※予約時に時間をお知らせします。
申込み10月18日(火)から保健センターへ。

◆育児相談(申込み不要)

①日時11月4日(金)午後1時30分～2時30分
場所子ども応援館
②日時11月16日(水)午前9時30分～10時30分
場所保健センター
対象4か月児からの乳幼児
内容身体計測、育児相談、ミニ講座(インフルエンザ対策)
相談員保健師・助産師・栄養士

◆離乳食教室（予約制）

日時11月9日(水)午前10時～11時30分
場所保健センター
対象離乳食開始時期の乳児とお母さんなど
内容離乳食の作り方、進め方(試食あり)
講師保健師・栄養士
定員14組
申込み10月18日(火)から保健センターへ。
※定員になり次第締め切り

◆乳幼児歯科健康診査

日時11月2日(水)・16日(水)午後1時～2時(受付)
場所保健センター
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ターへ。

10月15日(土)から高齢者インフルエンザワクチン予防接種が始まります

接種できる期間10月15日(土)～平成24年1月31日(火)
※対象となる条件、医療機関等の詳細については、広報ふっさ9月15日号をご覧ください。
問合せ保健センター☎552・0061

11月の休日診療

診療時間	内科・小児科(昼間) 午前9時～11時45分 午後1時～4時45分	内科・小児科(準夜) 午後5時～9時45分	歯科休日診療 午前9時～正午 午後1時～5時
3日(祝)	福生市休日診療所 福生2125-3 ☎552・0099	高水医院 瑞穂町箱根ヶ崎282 ☎557・0028	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
6日(日)	福生市休日診療所	羽村市平日夜間急患センター羽村市緑ケ丘5-1-2 (羽村市役所裏) ☎555・9999	東青梅休日歯科診療所
13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
20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
23日(祝)	福生市休日診療所	みずほクリニック 瑞穂町長岡長谷部31-1 ☎568・0300	梅田歯科医院 福生1046岸ビル102 ☎553・5161
27日(日)	福生市休日診療所	福生市休日診療所	北田園歯科 北田園1-6-3 ☎552・1700

※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。

11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	15日(火)	平成23年7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5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2月生まれ	
1歳6か月児	22日(火)	平成22年4月生まれ	保健センター 午後1時～1時45分
3歳児	1日(火)	平成20年10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。		

11月の予防接種（ＢＣＧ）

期日	種別	対象	備考
8日(火)	ＢＣＧ	平成23年7月7日～8月9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総合窓口課へ出しましょう。

医師会だより

運動器の障害～長寿化に忍び寄るロコモティブシンドローム～

超高齢化に伴い、近年整形外科を受診する方の状況が変化しています。骨がもろくなったり転倒して大腿骨頚部（脚の付け根）を骨折する人、膝や股関節、腰の痛みを訴えて受診する人が非常に増えています。

私たちが体を動かすときは、骨だけでなく関節を滑らかに動かすための軟骨、そして椎間板、筋肉などが連携して働いています。これらを総称して運動器と呼びます。運動機能が低下し、立ったり歩いたりすることが困難になって介護が必要になっていたり、あるいは将来そうなる危険性が高い状態のことを「ロコモティブシンドローム」略して「ロコモ」といいます。ロコモやロコモ予備群の人は非常に増加しており、全国に4,700万人程度いると推定されています。

ではなぜ運動機能は低下するのでしょうか。私たちの体は動くことでそれに見合うように骨や筋肉の丈夫さが調整されています。動かしていないと骨や筋肉は減少してしまうので、そこでできるだけ運動をすることが勧められるのです。中高年の人は年齢的変化が起こっていて膝の軟骨や椎間板には血管が通っていませんので修復されません。膝や腰への負担の少ない方法で運動させる必要があります。筋肉がしっかりしていると膝や腰の異常な動きを防いでくれます。

●「肩・腰・膝」の痛みへの正しい対応法

多くの人に一番心配な病気は何ですかと聞くと、命に直結する病気ばかりで、ねたきりと運動器の障害、つまりロコモが結びついていないのが現状です。

高齢になれば骨粗鬆症、腰痛、膝痛が当然出てきます。転倒、骨折、腰痛等の症状悪化が寝たきりの状態になる可能性が大です。自己判断やジムやスポーツ教室で無理する人もいる様です。症状が増悪してからでは、病院での治療が難しくなります。病院では症状によって湿布、内服薬、患部に注射と並行してリハビリを行います。それぞれの症状によってリハビリテーションプログラムを立てます。そして自立して運動ができるようになった時点で病院でのリハビリは卒業です。

文責森医師
問合せ保健センター☎552・0061

胃がん検診（12月）

日時12月8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歳以上の方(平成23年4月1日現在)
定員75人(定員を超えた場合、福生市で実施している胃がん検診を受診したことがない方を優先したうえ、抽選となります。)
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)※費用無料
申込み10月25日(火)までに往復はがきで保健センターへ。(当日消印有効)

【次のような方は受診できません】
▶一年以内に胃を手術した方▶現在、胃または十二指腸を治療中または経過観察中の方▶胃の検査、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の際にお申し出ください】
▶高血圧の治療中の方▶糖尿病の治療中の方▶その他病気を治療中の方
※一年以内に手術（胃に限らず)をした方は申込みをされる前にご連絡ください。

ご注意
・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。
・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胃がん検診希望
【返信・表】ご自分の住所・氏名
【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人の申込みです。また、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。

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、電話で申し込めます。