

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閉庁しています。(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時まで閉庁時間を延長しています。

◆健康相談

①日時 10月6日(木)・20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 10月12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

◆めざせ！体内革命プロジェクト

運動習慣を身につけ、生活習慣を見直すことで健康な体を作りましょう！

【1回目】10月20日(木)基礎代謝・体内年齢を測定
【2回目】12月19日(月)栄養の講義

【3回目】2月3日(金)基礎代謝・体内年齢を測定(努力した結果、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 5人(予約制)
※予約時に時間を通知。

◆紅葉のヘルスチェック
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！
日時 10月11日(火)午後1時30分～3時
場所 保健センター

10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
2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
9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
10日(祝)	福生市休日診療所	新井クリニック 瑞穂町長岡1-51-2 ☎042・557・0018	東青梅休日歯科診療所
16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
23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
30日(日)	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

※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。

10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	18日(火)	平成23年6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4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1月生まれ	
1歳6か月児	25日(火)	平成22年3月生まれ	保健センター 午後1時～1時45分
3歳児	4日(火)	平成20年9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。		

10月の予防接種(BCG・ポリオ)

期日	種別	対象	備考
5日(火)	BCG	平成23年6月15日～7月6日生まれ	3か月～6か月未満
14日(金)	ポリオ	平成23年3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
21日(金)		平成23年4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。

医師会だより

～心的外傷について(PTSD)～

心的外傷は近年「トラウマ」という言葉として定着してきています。第一次世界大戦当時「シェルショック」と呼ばれた戦争外傷神経症に始まり、第二次世界大戦を経て、ヴェトナム戦争でPTSDの概念が生まれ、1990年代にハーマンが性的犯罪被害者について、戦争の外傷神経症と同じ性質のものであることを示しました。

そしてトラウマの意味する所は更に拡がり、様々な犯罪被害や虐待、家庭内暴力(DV)、いじめなど、精神を傷つけるあらゆる加害、被害に対して使われる言葉となっています。

特に現在は、東日本大震災によるものとしてのトラウマと心のケアのテーマが連日のように報道されています。ここまでPTSDの概念が拡まったということは、それが鋭く精神障害の本質を衝いていたからです。脳の外傷というと脳挫傷や脳出血をイメージし、微細な傷というもの想像することは簡単なことではありません。

しかし一寸だけ考えてみれば、傷もないのに症状が長期に持続するということがおかしいことだと分かります。例えばフロイトがエディプスコンプレックスという時、そんな人の無意識に対して数十年も障害を与え続けるような大きな外傷を考えなければなりません。

また、最近小児への虐待の増加がいわれませんが、虐待の結果生じてくる学習障害や発達障害は、機能的欠陥をもたらす傷の存在を想定させます。昔は精神障害は遺伝という観点で見られることが圧倒的に多く、それが様々な偏見を生みだしていました。それに対して、外傷という観点は一種の革命をもたらしました。即ち精神障害は自然発生するものではなく、人間によって、とりわけ暴力によって作り出されるものであるという主張であり、暴力根絶への政治的主張であると共に、予防と治療についての新たな提言となっています。

文責 山本医師

問合せ 保健センター ☎552・0061

11月の健診・検診

①骨密度測定健診

骨密度健診を受けましょう。
対象 ご注意ください。市内に住所を有する40・45・50・55・60・65・70歳の女性(平成23年4月1日現在)
定員 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

②子宮がん検診

2年に一度は子宮がん検診を受けましょう。
対象 市内に住所を有する20歳(平成23年4月1日現在)以上の女性で平成22年度に子宮がん検診を受診していない方
※女性特有のがん検診子宮頸がん検診対象の方は子宮頸がん検診無料クーポン券をご利用ください。
定員 約140人(定員を超えた場合は抽選)
費用 無料

③乳がん検診

2年に一度は乳がん検診を受けましょう。
対象 市内に住所を有する40歳(平成23年4月1日現在)以上の女性で平成22年度に乳がん検診を受診していない方
※女性特有のがん検診乳がん検診対象の方は乳がん検診無料クーポン券をご利用ください。
定員 約100人(定員を超えた場合は抽選)
費用 1,600円

診を受診していない方
※女性特有のがん検診乳がん検診対象の方は乳がん検診無料クーポン券をご利用ください。

定員 約100人(定員を超えた場合は抽選)
費用 1,600円
①②③共通
期間 11月1日(火)～30日(水)
場所 市内指定医療機関
申込み 往復はがきで10月1日(土)(当日消印有効)までにお申込みください。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人及び1つの検診しか申し込みできません。
【往復はがきの書き方】

返信面・表 〒197-0011 福生市福生2125番地3 福生市保健センター
返信・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(①～③いずれかの検診を記入)

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。

※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。
問合せ 保健センター ☎552・0061

○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。

※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。