

# 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(申込み不要)

- ①日時 8月4日(木)・18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 8月26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

## ◆立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 8月30日(火)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】先着35人(平成23年6月・7月に受けなかった方) 申込み 7月20日(水)から保健センターへ。

## ◆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つくりましょう！

日程 内容【1回目】8月31日(水)、基礎代謝・体内年齢を測定。(まず現在の体の状態を知ってもらいます。※1回目ではこれから実践する

運動プログラムを紹介し、運動を続けていけるようにサポートします。

【2回目】9月29日(木)、栄養の講義

【3回目】12月2日(金)、基礎代謝・体内年齢を測定(生活習慣を見直し、努力した結果、体がどのように変化したのかを再測定します。)

## ◆育児相談(申込み不要)

日時 8月17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(夏の事故防止)

相談員 保健師・助産師・栄養士

日時 8月10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 先着14組  
申込み 7月20日(水)から保健センターへ。

## ◆パパ・ママクラス(予約制)

日時 8月27日(土)、9月1日(木)、10日(土)、15日(木)、22日(木) 午後1時30分～3時30分  
場所 保健センター  
対象 これからパパ・ママになる方、おじいちゃんおばあちゃんもどうぞ！

内容 パパ・ママになる準備をしましょう！赤ちゃんのお風呂の入れ方、マタニ

ティエクササイズなど一緒に楽しく、学んでいきましょう。友達もできますよ！

【定員】先着20組  
申込み 保健センターへ。

◆乳幼児歯科健康診査  
日時 8月3日(水)・17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・コップ・タオル  
申込み 前日までに保健センターへ。

## 成人・高齢者歯科健康診査

「成人・高齢者歯科健康診査」を行ないます。ぜひ受診しましょう。※口腔ガン検診を含みません。  
【対象】【成人歯科】40・50・60・70歳の市内在住の方。【高齢歯科】65歳以上の方。(70歳除く)※年齢は平成23年4月1日現在。  
【定員】【成人歯科】約140人【高齢歯科】約470人  
【受診期間】9月1日(木)～30日(金)  
【場所】市内の指定歯科医院  
【健診方法】医療機関による個別健診  
【費用】無料  
【申込み】対象者にお送りするはがきに記載してある医療機関に直接予約を入れてください。保健センターへの申込みは不要です。  
※定員になりしだい予約受付を終了します。また健診の結果、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。  
【問合せ】保健センター ☎552・0061

## 8月の休日診療

受付時間	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	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	荒木歯科医院 牛浜130 ☎551・3243
7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
14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
21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
28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

※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。

## 8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	16日(火)	平成23年4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2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22年11月生まれ	保健センター 午後1時～1時45分
1歳6か月児	23日(火)	平成22年1月生まれ	保健センター 午後1時～1時45分
3歳児	2日(火)	平成20年7月生まれ	保健センター 午後1時～1時45分
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。		

## 8月の予防接種(BCG)

期日	種別	対象	備考
9日(火)	BCG	平成23年4月10日～5月10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(BCGの受付時間に変更になります)。  
○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です。  
○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

### ヒトパピローマウイルス(HPV) ワクチンについて

予防接種後進国であるわが国においても、平成20年のb型インフルエンザ菌ワクチン、いわゆるヒブ(Hib)ワクチンを皮切りに、小児用肺炎球菌ワクチン、ヒトパピローマウイルス(HPV)ワクチンが相次ぎ使用可能になりました。福生市でも、本年度より(平成24年3月31日まで)、これらワクチン接種に対し、接種費用助成事業が開始され、接種費用の90%が公費で負担されることになりました。ワクチンの供給不足のため接種ができなかった子宮頸がんワクチン(ヒトパピローマウイルスワクチン)におきましても、ようやく接種可能となりますので、今回はそれについて、簡単に述べてみたいと思います。

本ワクチンは子宮頸がんの主要原因である発がん性HPVの感染を予防するために作られたワクチンです。1983年に子宮頸がんの患者からHPVのDNAを発見したHarald zur Hausen博士は、その功績により2008年にノーベル生理学医学賞を受賞しています。パピローマウイルスには哺乳類を宿主とする多種のウイルスがあり、宿主の名前を前につけ、たとえばヒトパピローマウイルスなどと呼んでいます。宿主域は厳格でHPVは他の動物には感染することはなく、その逆もありません。HPVには100以上の遺伝子型が知られており、その約40種の遺伝子型は粘膜病変から、60種は皮膚

病変から検出され、それぞれ、粘膜型HPV、皮膚型HPVと呼ばれています。粘膜型の内、少なくとも15種は子宮頸がんからそのDNAが検出され、高リスク型HPVと呼ばれています。わが国で、使用できるのは16型、18型に対する2価ワクチンだけで、6型、11型を含んで、それらによる尖圭コンジロームも予防可能な4価ワクチンは現時点では発売されていません。

HPVワクチンはHPVの感染を予防するワクチンで、すでに感染したウイルスを排除することはできません。よって、その接種は性交渉を開始する前に必要で、今回は中学1年生から高校1年生が助成事業の対象になっています。性活動を営む女性の50%以上が生涯で一度はHPVに感染しているという報告もありますが、そのウイルスのほとんどは自然に排除され、前がん病変を経てがんに至るものはそれほど多くはありません。それでも、わが国における子宮頸がんの罹患数は年間8,000人を越えています。このワクチンは、0,1,6か月の3回の接種で、その効果は少なくとも20年は持続すると推測されています。本ワクチンは他のワクチンと異なり、筋肉注射で接種されるため、その疼痛が難点です。

文責 島井医師

※保健センターより

7月1日現在ワクチンの供給不足により、接種できない状況が続いておりご迷惑をおかけしています。供給が再開されしだい広報ふっさ、ホームページなどでお知らせします。

【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。