

保健ガイド

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へ出しましょう。

◆健康相談

①日時 4月7日(木)・21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11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

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2月・3月に受けなかった方)
申込み 3月17日(木)から保健センターへ。

◆育児相談(申込み不要)
日時 4月20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(安全に外遊びをしよう)

◆離乳食教室(予約制)
日時 4月13日(水)午前10時～11時30分
場所 保健センター
対象 離乳食開始後の乳児とお母さんなど

◆乳幼児歯科健康診査
日時 4月6日(水)・20日(水)午後1時～2時
場所 保健センター
対象 4歳未満

◆パパ・ママクラス(予約制)
日時 4月23日(土)、5月12日(木)・14日(土)・19日(木)・26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!
定員 先着20組
申込み 3月17日(木)から保健センターへ。

◆子宮がん検診(5月)
場所 市内指定医療機関
対象 市内在住の20歳(平成23年4月1日現在)以上の女性
平成22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、8月に繰越し)

◆骨密度測定健診(5月)
場所 市内指定医療機関
対象 市内在住で40・45・50・55・60・65・70歳の女性(平成23年4月1日現在)
定員 約75人(定員を超えた場合は、8月に繰越し)

4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	午後5時～9時45分	午前9時～正午 午後1時～5時
3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
10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
17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
24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	高水医院 瑞穂町箱根ヶ崎282 ☎557・0028	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	19日(火)	平成22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22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22年7月生まれ	
1歳6か月児	26日(火)	平成21年9月生まれ	保健センター 午後1時～1時45分
3歳児	5日(火)	平成20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。		

献血のお知らせ

日時 3月29日(火)午前10時30分～午後1時、午後2時～3時30分の2回
場所 市役所栄通り側広場
対象 16歳～69歳までの方※65歳以上の献血については、献血される方の健康を考え、60歳～64歳の間に献血経験がある方に限ります。なお、対象の方であっても、健康状態、既往歴等により、ご遠慮いただく場合がありますので、ご了承ください。
※当日は「骨髄バンクドナー登録」も実施予定です。
主催 福生ライオンズクラブ・福生ライオネスクラブ
問合せ 保健センター ☎552・0061

▼医師会だより▼

「糖尿病といわれたら目と体を守るため血糖コントロール!」

普通、糖尿病は体の病気と思われがちですが、中途失明の第2位が糖尿病網膜症です。これは、糖尿病になると全身の血管障害が起き、特に網膜などの細い血管に障害が起きるためです。

腎臓などの細い血管にも障害が起きやすく、糖尿病腎症は透析を受ける原因の第1位になっています。残念ながら、糖尿病にかかっている人の中には、高血圧や高脂血症、そのほかの病気に同時にかかっている人が増加中です。これは、メタボリックシンドローム(代謝異常症候群)といわれ、心筋梗塞や脳梗塞になる危険が高まります。

糖尿病になったら、ほかの病気を

起こさないためにも、血糖値をコントロールすることが大切です。ところが、糖尿病の初期には自覚症状がないため、コントロールを怠りがちです。

糖尿病網膜症になって視力が急に低下してから血糖値コントロールに真剣に取り組んでも視力は元に戻らないのが現実です。目だけでなく腎臓の機能も低下し、神経障害もできます。

目もよく見えない、歩くことも不自由、透析も受けなければならない。こんな苦しいことにならないよう血糖値コントロールは早期に始めてください。それには、内科医と眼科医の連携が重要です。

あなたの大切な目と体を守るため、糖尿病は怖いと自覚し、養生に取り組んでください。

文責 馬詰医師
問合せ 保健センター ☎552・0061

～健康づくり推進員より～

健康づくり推進員では、「心もからだもはつらつ」というテーマで情報誌を作成しました。そこには、心もからだも健やかに過ごすための、以下のような5つのストレス解消法を載せています。

- 1.「趣味を生かし気分転換をはかりましょう」映画鑑賞や音楽鑑賞、読書、旅行、食べ歩き、園芸などはいかがでしょうか。
- 2.「ぐっすり眠って疲れた脳や身体を癒しましょう」自身に合う照明、音、香り、枕を見つけましょう。日光などで温まった布団で眠るのも心地良いものです。
- 3.「ウォーキング・ストレッチなど、軽い運動で汗を流しましょう」ジョギングや、卓球・テニス等の競技からストレッチ・太極拳・登山等、さまざまな方法があります。ウォーキングでも、「買い物に行く」「1万歩歩く」のように、目的や目標を

持って取り組むことで、楽しみながら継続することができます。

- 4.「好きな音楽やお風呂でリラックスしましょう」心やからだの緊張をゆるめるために、腹式呼吸やヨガ、温泉めぐり、クラシック音楽はいかがでしょうか。また、家族や友人との会話やテレビの視聴で大笑いするのも、気分がすっきりしますね。
- 5.「スポーツ等で地域の仲間と交流しましょう」人とつながることで、ストレスを忘れたりやわらげたりすることもできます。地域の催しものや趣味の会に参加して友人を増やしたり、定期的に家族で食卓を囲んだりするのも良いですね。

この情報誌は、市役所等、市の公共施設においてあります。心とからだのチェック表や相談機関も掲載していますので、ぜひ手にとってご覧ください。

問合せ 保健センター ☎552・0061