

保健ガイド

保健センター
552・0061

市役所は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) 毎週水曜日は午後8時まで閉庁時間を延長しています。

◆健康相談

日時 3月3日(木)・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

◆健康教育

◎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 3月19日(土) 午後1時30分～3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(1月・2月に受けなかった方)

申込み 2月17日(木)から保健センターへ。※定員になり次第締め切ります。

◆プチ健康教育
日時 3月4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

◆育児相談(申込み不要)
日時 3月4日(金) 午後1時30分～2時30分

場所 子ども応援館

日時 3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

◆乳幼児歯科健康診査

日時 3月2日(水)・16日(水) 午後1時～2時

場所 保健センター

◆離乳食教室(予約制)

日時 3月9日(水) 午前10時～11時30分

場所 保健センター

対象 離乳食開始後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 2月17日(木)から保健センターへ。※定員になり次第締め切ります。

◆胃がん検診(4月)のお知らせ
日時 4月28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)

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。

4 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。

定員 90人(定員を超えた場合は抽選となります。)

※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が優先となります。

3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
6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
13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
20日(日)	福生市休日診療所	福生市休日診療所	田辺歯科医院 本町90 ☎551・2712
21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 ☎557・0018	浜崎歯科医院 福生1078-11第2栄和ビル ☎530・2729
27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	15日(火)	平成22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22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22年6月生まれ	
1歳6か月児	22日(火)	平成21年8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
18日(金)	BCG	平成22年11月10日～12月19日生まれ	3か月～6か月未満
8日(火)	ポリオ	1回目 平成22年5月生まれ	41日以上間隔を空けて2回接種。 対象は3か月～7歳6か月未満。
		2回目 平成21年11月生まれ	
25日(金)	ポリオ	平成22年6月生まれ	平成21年12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。

問合せ 保健センター ☎552・0061

◆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のでご了承ください。

▼医師会だより▼ ～生活習慣を健全に～

食事、運動、喫煙、飲酒、睡眠などについて、不摂生な生活習慣を継続していると、生活習慣病(高血圧症、糖尿病、高脂血症など)へ進行する可能性があります。これらの病気に罹る前に不健全な生活習慣があれば改善しましょう。

まず食習慣は、基本的な知識として、身長(m)×身長(m)×22×30が摂取カロリーの目安になります。そのうち約半分、1,000Calを主食(パン、ライス類)から、残りは副食(肉、魚、牛乳、野菜類)から摂りましょう。肥満の方はその程度により摂取カロリーを減らしてください。高血圧気味の方は、塩分摂取を一日7g以下にしましょう。

運動については、個人差がありますが、まずは1日30分歩行をする事より始めましょう。速度は、高齢者はゆっくり、若者はジョキング程度にしてください。

喫煙が身体に良くないことは既成の事実です。禁煙を始めると、より健康になり、その時点から寿命が延長されると言われています。ニコチン依存症は治療可能ですから、医療機関で相談してください。その費用は、1年間の

たばこ代と比べてかなり低額となります。

飲酒については、ビールなら中ビン1本、日本酒なら1合程度が適量といわれています。それ以上のアルコール分を毎日継続的に摂取すると、肝障害を起こす可能性が高まります。ただし少量のアルコールは、心臓病や脳卒中の予防に良いというデータもあります。

睡眠については、肥満で、疲労感があり、日中は居眠りが多く、夜間睡眠中はいびきをかき、中途覚醒が多いなどの症状が持続した場合、睡眠時無呼吸症候群(SAS)が疑われます。適切な医療機関で検査を受けてください。その結果によっては、持続陽圧呼吸療法(CPAP)を受けることが可能と思われます。この療法による生活習慣病の予防や改善効果は、著しいといわれています。

より健全な生活習慣のために目標をたて、それに向かって努力し、そして継続しましょう。また定期的に健康診断を受け、生活習慣病の予防に心がけて、すこやかなまま寿命を全うしてください。

文責 波多野医師
問合せ 保健センター ☎552・0061


健康づくり講演会が 開催されました!

2月5日(土)にNHKテレビ・ラジオ体操でおなじみの多胡肇氏による講演会が行なわれ、約200名のご参加をいただき大盛況となりました。

正しい姿勢が若さを保つ秘訣であり、身体を①伸ばす②左右に曲げる③ねじるといった動作を意識的に日常に取り入れることが大切で、その意味ではラジオ体操は大変有効であるとのことでした。

これからの季節、春の陽射しを浴びながら手軽な体操で活力ある毎日を過ごして健康維持に努めましょう。

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。