

# 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時まで開庁時間を延長しています。

## ◆健康相談

日時11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

## ◆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。

## ◆育児相談(申込み不要)

①日時11月5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17日(水)午前9時30分～10時30分  
場所保健センター

## ◆パパ・ママクラス(予約制)

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! 10・11月コース全5回です!



## ◆プチ健康教育

日時11月1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

## ◆乳幼児歯科健康診査

日時11月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2本・コップ・タオル

## ◆乳幼児歯科健康診査

日時11月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2本・コップ・タオル

## ◆ミニ医療講演会のお知らせ

日時10月24日(日)午後1時～4時  
場所あきる野ルピア3F産業研究室  
対象 B型C型肝炎・キャリアー患者と家族  
参加費無料  
講師 妻神重彦氏(公立福生病院医療部内科部長、日本肝臓学会認定医、医学博士)

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)

日時11月10日(水)午前10時～11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

日時10月23日(土)、11月4日(木)、13日(土)、18日(木)、25日(木) 午後1時30分～3時30分  
場所保健センター  
内容 お産、母乳、栄養、歯の健康、子育て体験談、妊婦さんの交流など

① 1歳から2歳未満  
② 小学校入学前(年長時期)1年間にある方  
③ 中学校1年生(13歳)の方

申込 西多摩地区肝友会事務局・西本 ☎042-596-0646へ。(FAX同じ)

## 11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	丸野医院 瑞穂町長岡1-14-9 ☎556・5280	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
7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ヶ丘5-1-2(羽村市役所裏) ☎555・9999	東青梅休日歯科診療所
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
21日(日)	福生市休日診療所	福生市休日診療所	松永歯科医院 福生963 ☎552・7122
23日(祝)	福生市休日診療所	石畑診療所 瑞穂町石畑207 ☎557・0072	大浦歯科医院 福生867 ☎553・0667
28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

※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	16日(火)	平成22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22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22年2月生まれ	
1歳6か月児	9日(火)	平成21年4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19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
19日(金)	BCG	平成22年7月17日～8月20日生まれ	3か月～6か月未満

受付時間【BCG】午後0時50分または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。

「認知症」と言う言葉が最近頻りに使われるようになりました。しかし、認知症とはどんな事と聞かれると、なかなか言うことができないのではないのでしょうか。

認知症とはいったん正常まで発達した知能が再び低下した状態を言い、知能の発達途中で低下してしまう知的障害と分けられます。知能、記憶、見当識、人格が低下した状態を総称して認知症と言うのです。

日本ではすでに65歳以上の3～8.8%がすでに認知症になっています。80歳から84歳の間に年間8%の認知症の発症がみられています。また、アルツハイマー型認知症は年齢とともに特に増加して、片親が認知症の場合、通常の10～30%増しの発症が見られ、50歳以下で親が発症したならば、約20倍の発症が見られると言われています。

危険因子としては高血圧症、糖尿病、喫煙、高脂血症が疑われ、おかしい事を言うなど思われた後6～7年で完全な認知症と

## 医師会だより 認知症について

して完成します。言葉が出ない失語、ここがどこでどの様な立場かわからなくなる失見当識、実行能力がなくなるなどの他、幻覚、妄想、徘徊、異食行動、睡眠障害、うつ状態、不安状態、暴言、暴力などの症状を呈します。

また昨夜の食事内容を聞いたり、最近のニュースでどんな事がおこったか聞くと、まず言うことができません。しかし大昔の事はおぼえていて、「あの時どうした」「こう苦労した」などと答えます。また簡単なひき算、例えば「12から4ひくといくら?」など聞いても答えられません。しかし、たし算はできます。

いまや日本にはすでに150万人に達すると言われ、今後30年のうちに300万人に達すると言われています。家族の負担が徐々に増加し、一家に一人いるだけでも家族労働は大変な労力になります。現在、介護保険にだいたい取られています。将来ますますその負担は増大すると思われれます。

文責 渡辺医師  
問合せ 保健センター ☎552・0061

## 胃がん検診(12月)

日時 12月6日(月)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22年4月1日現在)

【次のような方は受診できません】▶ 1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申し出てください】▶ 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

※1年以内に手術(胃に限らず)をした方は申込みの前に保健センターへご連絡ください。  
定員 75人(定員を超えた場合は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のうえ、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

### 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。
- 【申込】10月26日(火)(当日消印有効)までに往復はがきで申し込んでください。
- 【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名の申込みとなります。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、電話で申し込みます。