

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。

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
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
11日(祝)	福生市休日診療所	高沢病院 瑞穂町二本木722-1 ☎556・2311	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
31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	19日(火)	平成22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22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22年1月生まれ	
1歳6か月児	26日(火)	平成21年3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19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が必要です。		

10月の予防接種(BCG・ポリオ生ワクチン)

期日	種別	対象	備考
15日(金)	BCG	平成22年6月19日～7月16日生まれ	3か月～6か月未満
12日(火)	ポリオ	平成22年2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
22日(金)		平成22年3月生まれ	
29日(金)		平成22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

認知症になっても暮らしやすい街づくり

5年後、都内の65歳以上人口は316万人となり「四人に一人は高齢者」の時代を迎えます。現在、都内高齢者で何らかの認知症の症状がある人は12.0%、約29万人と推計され、その6割が独りまたは老々暮らしています。

もの忘れで金銭・買い物・賄い・ごみの分別等に支障が出始める早期でも、周囲の理解無しに集合住宅での独り暮らしは成り立たなくなります。さっきまでの記憶を失い、自分自身をも失っていくような不安に駆られ、伝えたいことが表現できない苦痛は想像するに余りあるものです。

増え続ける認知症の人の暮らしをどのように支えていくかは21世紀前半に私たちの社会が乗り越えなければならない大きな課題です。早期対応で進行を遅延させたり、治療が可能な認知症もあります。早期での告知はご本人・家族の理解や受容を深め、リビングウィルの表明や財産処分の自己決定、住み慣れた場所での生活の継続、尊厳あるケアを受けるための準備や機会を広げます。

しかし実際には、着替え・入浴・排泄が困難になり、徘徊や妄想・幻覚などで周囲が支え切れなくなってからの受診が多く、対応は遅れており早期の気づきと対応の手立てを社会全体で養うことが必要です。その人の生活を知る周囲の人々による見守り、健康管理、危険の回避やインフォーマルな支援が不可欠です。また「区市町村」の介護保険サービスや地域包括支援センターの公的な身上監護や権利擁護を核とし、たとえばマンション管理者、金融機関、スーパー、コンビニ等高齢者のライフラインを支える人々の協力を得られる、認知症の人が暮らしやすい街づくりが必要です。

国はおおむね90分の研修で「認知症の人のよき理解者」を増やす「認知症サポーター養成事業」です。すでに170万人を超え、4年後には400万人を目指しています。皆さんも認知症の人や家族を暖かい目で見守り、できる範囲でちょっとした手助けをしたり、適切な支援につなげたりする役割を共有してください。

文責 玉木一弘医師(福生クリニック)
問合せ 保健センター ☎552・0061

◆健康相談(申込み不要)

日時 10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

◆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18日(月) 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



◆プチ健康教育(申込み不要)

日時 10月17日(日) 午前9時30分～午後2時30分
場所 松林会館
相談員 保健師・栄養士

◆育児相談(申込み不要)

①日時 10月1日(金) 午後1時30分～2時30分
場所 子ども応援館
②日時 10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(心処置について)
相談員 保健師・助産師・栄養士

◆離乳食教室(予約制)

日時 10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 10月6日(水)・20日(水) 午後1時～2時(受付)
場所 保健センター
対象 4歳未満

◆パパ・ママクラス(予約制)

10・11月コース全5回です。
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
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 お産、母乳、栄養、歯の健康、子育て体験談など
定員 先着20組
申込み 9月17日(金)から保健センターへ。

依存症講演会

「アルコール依存症とは」
病気とその対応について(基礎編)
日時 10月6日(水) 午後2時～4時
場所 羽村市生涯学習センター ゆとろぎ
内容 アルコール依存症の病気の成り立ちや治療、周囲の人の対応方法など
講師 小林桜児氏(国立精神・神経医療研究センター病院 精神科医)
定員 先着50人程度
申込み 10月4日(月)までに電話またはファックスで西多摩保健所保健対策課地域保健第一係 ☎0428・23・6141、☎0428・23・3987へ。

各種検(健)診のお知らせ

【年齢は平成22年4月1日現在となります】
※対象者にご注意ください

①前立腺がん検診 ※費用無料
対象 市内に住所を有する50歳・55歳・60歳・65歳・70歳・75歳・80歳の男性
定員 約75人(定員を超えた場合は、抽選となります)
検診内容 個別検診、血液検査
期間 10月31日(日)まで

②骨密度測定健診(11月) ※費用無料
対象 市内に住所を有する40歳・45歳・50歳・55歳・60歳・65歳・70歳の女性
定員 75人(定員を超えた場合は、抽選となります)
健診方法 個別健診。X線による第二中手骨密度測定
期間 11月1日(月)～30日(火)

③子宮がん検診(11月) ※費用無料
対象 市内に住所を有する20歳以上の女性で平成21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、抽選となります)
期間 11月1日(月)～30日(火)

④乳がん検診(11月) ※費用1,600円
対象 市内に住所を有する40歳以上の女性

で平成21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、抽選となります)
期間 11月1日(月)～30日(火)
【①～④共通】
場所 市内指定医療機関
申込み 往復はがきで10月1日(金)(当日消印有効)までにお申し込みください。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名及び1つの検診にしか申し込みはできません。
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⑥〇〇検診(健診)希望
【返信・表】ご自分の住所・氏名を記入してください。
【返信・裏】何も記入しないでください。
【注意事項】
▶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

※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。