

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(申込み不要)

日時 9月2日(木)・16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

◆秋晴のヘルスチェック

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 9月25日(土)午後1時30分～3時
場所 保健センター

◆パパ・ママクラス(予約制)

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)

◆健康相談(申込み不要)

定員 先着30人
申込み 8月18日(水)から保健センターへ。

◆プチ健康教育(申込み不要)

日時 9月3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

◆パパ・ママクラス(予約制)

8・9月コース全5回です!
日時 8月28日(土)、9月2日(木)・11日(土)・16日(木)・30日(木)
午後1時30分～3時30分
場所 保健センター

◆離乳食教室(予約制)

対象 4か月児からの乳幼児
内容 身体計測、育児相談ミ二講座(子どもがいる家庭の災害対策)
相談員 保健師・助産師・栄養士
日時 9月8日(水)午前10時～11時30分

◆育児相談(申込み不要)

①日時 9月3日(金)午後1時30分～2時30分
場所 子ども応援館

◆乳幼児歯科健康診査

日時 9月1日(水)・15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
申込み 前日までに保健センターへ。

◆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。

◆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。

9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
5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
12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
19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
20日(祝)	福生市休日診療所	みずほクリニック 瑞穂町長岡長谷部31-1 ☎568・0300	東青梅休日歯科診療所
23日(祝)	福生市休日診療所	栗原医院 瑞穂町箱根ヶ崎61 ☎557・0100	東青梅休日歯科診療所
26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があります。受診の際は保険証をご持参ください。

9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	21日(火)	平成22年5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3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21年12月生まれ	
1歳6か月児	28日(火)	平成21年2月生まれ	保健センター 午後1時～1時45分
3歳児	7日(火)	平成19年8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。		

9月の予防接種(BCG・ポリオ生ワクチン)

期日	種別	対象	備考
17日(金)	BCG	平成22年5月29日～6月18日生まれ	3か月～6か月未満
14日(火)	ポリオ	1回目 平成21年12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6月生まれ	
29日(水)	ポリオ	平成22年1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 「毎年禁煙するけれど…」

今年の10月1日よりタバコが値上げされます。毎年、元旦に禁煙を決意するけれど、1週間もしないうちにイライラ、ソワソワ。すぐに挫折して家族に白い目で見られることの繰り返し、という経験がある人は意外と多いのではないのでしょうか。禁煙に成功するためには、よほど強い意志がない限り、力業では無理なんです。まずはなぜやめられないのか、なぜ禁煙するのかをみましょう。では、タバコをやめられない2つの依存について次でお話しします。

喫煙は心と身体の両面で依存しています。タバコ依存には「身体的依存」と「心理的依存」の2つがあります。前者は、ニコチンに対する依存で、いわゆる薬物依存です。ニコチンが体内から消失すると、ニコチン欠乏からくる吸いたいイライラなどの症状＝離脱症状があらわれます。そのため、タバコが吸いたくてイライラと落ち着かなくなり、不安や頭痛、身体がだるい、

眠いなどの身体症状もでる人もいます。

一方、心理的依存は喫煙が生活習慣となってしまったために起こるもので、たとえば、朝目覚めの一服や食後の一服などの喫煙が根強い生活習慣となり、吸いたい気持ちがあらわれます。

禁煙補助剤でストレスなく禁煙しましょう。この2つの依存を意志の力だけで乗り越えるよりも、禁煙補助剤を使用して禁煙のイライラを軽減してあげることが効果が高いといわれています。

身体的な依存はニコチンパッチやガムをかむことで、離脱症状を軽減し、離脱症状が緩和されることによって、余裕をもってタバコの習慣を乗り越えることができるのです。

ぜひタバコの値上げ前に薬局薬剤師に相談して禁煙してみませんか。

文責 坂入 薬剤師
問合せ 保健センター ☎552・0061

胃・肺がん検診(10月)のお知らせ

【原則としてセットでお申し込みください】

日時 10月14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22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。
申込み 8月26日(木)(当日消印有効)までに往復はがきでお申し込みください。

注意事項

- 次のような方は受診できません。
 - ▶1年以内に胃・肺を手術した方
 - ▶現在、胃・肺または十二指腸を治療中または経過観察中の方
 - ▶胃・肺の検査、受診後1年を経過しない方
 - ▶妊娠中の方
 - ▶その他病気を治療中の方
- 次のような方は申込みをする前に保健センターへご連絡ください。
 - ▶1年以内に手術(胃・肺に限らず)をした方
- 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。
- 受診結果によっては保健センターから

連絡が行く場合があります。

定員約80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・肺がん検診を受診したことがない方が優先となります。

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・肺がん検診希望

【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。

問合せ 保健センター ☎552・0061

MR(麻しん風しん混合)

予防接種を受けましょう!

幼児期にすでに麻しん風しん予防接種を接種された方もMR(麻しん風しん混合)予防接種をもう一度接種(公費接種)する必要があります。

対象者 ①1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 ④高校3年生(18歳)の方
※対象の方にはすでに個別に予診票が送付されています。お手元がない方は保健センターにお問い合わせください。

※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。