

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(申込み不要)

日時 8月5日(木)・19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

◆立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。
日時 8月31日(火) 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 7月20日(火)から保健センターへ。
日時 8月19日(木) 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 8月18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(冷房の上手な使い方)
相談員 保健師・助産師・栄養士

◆離乳食教室(予約制)

日時 8月4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

◆パパ・ママクラス(予約制)

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
対象 これからパパ・ママに

◆乳幼児歯科健康診査

日時 8月4日(水)・18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・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

8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	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	平出歯科医院 福生248-1 ☎551・4738
1日(日)			
8日(日)	福生市休日診療所	福生市休日診療所	せきぐち歯科 熊川449 ☎551・5456
15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
22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
29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。

8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	17日(火)	平成22年4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2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11月生まれ	
1歳6か月児	24日(火)	平成21年1月生まれ	保健センター 午後1時～1時45分
3歳児	3日(火)	平成19年7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。		

8月の予防接種(BCG)

期日	種別	対象	備考
27日(金)	BCG	平成22年4月18日～5月28日生まれ	3か月～6か月未満

受付時間 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。)
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(BCGの受付時間に変更になります)。

平成22年度 がん検診等予定表

事業名・対象	実施方法	実施日程	申込み方法
胸部レントゲン検査 35歳以上	場所 市内指定医療機関 内容 胸部X線直接撮影	8月1日(日)～10月31日(日)	国民健康保険に加入している40～74歳の方及び75歳以上の方は、市で実施している健康診査と一緒に受診できます。35～39歳の方及び国民健康保険以外の保険に加入している40歳以上の方は、直接医療機関で受診してください。
大腸がん検診 35歳以上	場所 市内指定医療機関 内容 便潜血検査(2日法)		保健センターへ電話で申し込んでください。
肝炎ウイルス検査 40歳以上で過去に肝炎ウイルス検査を受診していない方	場所 市内指定医療機関 内容 血液検査		往復はがきで申し込んでください。 ※申込み方法は6面に掲載しています。
前立腺がん検診 50・55・60・65・70・75・80歳の男性	場所 市内指定医療機関 内容 血液検査		往復はがきで申し込んでください。 ※詳細は実施前々月の広報ふっさ(15日号)に掲載します。 ※2年に一度受診できます。
乳がん検診 40歳以上の女性	場所 市内指定医療機関 内容 視触診及びマンモグラフィ 費用 1,600円	8月1日(日)～31日(火) 11月1日(月)～30日(火) 平成23年 2月1日(火)～28日(月)	往復はがきで申し込んでください。 ※詳細は実施前々月の広報ふっさ(15日号)に掲載します。
子宮がん検診 20歳以上の女性	場所 市内指定医療機関 内容 細胞採取・細胞検査		往復はがきで申し込んでください。 ※詳細は実施前々月の広報ふっさ(15日号)に掲載します。
骨密度測定健診 40・45・50・55・60・65・70歳の女性	場所 市内指定医療機関 内容 X線による第2中手骨密度測定		往復はがきで申し込んでください。 ※詳細は実施前々月の広報ふっさ(15日号)に掲載します。
胃がん検診 35歳以上	場所 保健センター 内容 バリウム投与による胃間接撮影	8月26日(木)、10月14日(木)、12月6日(月)、平成23年2月7日(月)	往復はがきで申し込んでください。 ※詳細は実施前々月の広報ふっさ(15日号)に掲載します。
肺がん検診 35歳以上	場所 保健センター 内容 胸部X線直接撮影、たんの検査(必要時)	8月26日(木) 10月14日(木)	
女性特有のがん検診推進事業 子宮頸がん検診 20・25・30・35・40歳の女性	場所 市内指定医療機関 内容 細胞採取・細胞検査	8月1日(日)～平成23年1月31日(月)	対象者全員に検診無料クーポン券と検診手帳が送付されます。同封の受診案内に従って受診してください。
女性特有のがん検診推進事業 乳がん検診 40・45・50・55・60歳の女性	場所 市内指定医療機関 内容 視触診及びマンモグラフィ		
高齢者歯科健診 65歳以上(70歳を除く)	場所 市内指定医療機関 内容 口腔衛生、歯周病予防	9月1日(水)～30日(木)	お知らせ兼受診券(はがき)が対象者全員に送付されます。はがきと健康保険証を持参して受診してください。 ※予約が必要です。
成人歯科健診 40・50・60・70歳			

○年齢は平成22年4月1日現在(肝炎ウイルス検査は平成22年度中に40歳以上となる方)です。
○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。

※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。

医師会だより 手のしびれ

手のしびれや熱い、冷たい、痛い等の感覚障害は、ほとんどの場合頸部の脊髄、神経根の障害及び腕から手まで伸びている3本の神経(正中神経、尺骨神経、橈骨神経)の障害によって生じます。その原因には、けが、骨や筋肉や靭帯などの圧迫、神経の炎症や腫瘍、糖尿病等があります。

末梢神経障害は、しばしばみられる手のしびれの原因です。そのうちでもっとも多いものは慢性的に神経を圧迫されて起こります。前述の3つの神経は、いくつかの狭いすきまを通過しているため、どこかで神経を圧迫されると、しびれや運動障害が起こります。例えば手関節部で正中神経圧迫で起こる手根管症候群(手掌側、1～4指のしびれを訴え女性に多い)尺骨神経圧迫で起こる肘部管症候群(4～5指のしびれ、手背掌側に起こり30才以上に多い)もの、鎖骨下を通る神経圧迫による胸部出口症候群(若い女性や腕をよく上げる職業の人に多い)もの等があげられます。

手がしびれていても、末梢神経障害とはかぎりません。手のどの部分がしびれているか、特に初めはどの部分がしびれ始めたかを、記憶していると診断の助けになります。症状が軽いうちなら、手術以外で良くなる事も多いので、手のしびれが続く様でしたら、まず、かかりつけの医師の診察を受けて下さい。

文責 山口医師
問合せ 保健センター ☎552・0061