

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(②のみ予約制)

①日時 7月1日(木)・15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

対象 40歳～64歳の方
②盛夏のヘルスチェック
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 7月29日(木)午後7時30
分～9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
について)



◆プチ健康教育

日時 7月7日(水)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)
①日時 7月2日(金)午後1時
30分～2時30分
場所 子ども応援館
②日時 7月21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(夏のスキンケアに
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 7月14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 先着14組
申込み 6月17日(木)から保健
センターへ。

◆乳幼児歯科健康診査

日時 7月7日(水)・21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。

◆パパ・ママクラス(予約制)

パパ・ママになる準備を
しましょう! 6・7月コー
ス全5回です!

●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

赤ちゃんと一緒に出生通知
票を総合窓口課へ

●赤ちゃんと一緒に出生通知票を総合窓口課へ

赤ちゃんと一緒に出生通知
票を総合窓口課へ

●赤ちゃんと一緒に出生通知票を総合窓口課へ

赤ちゃんと一緒に出生通知
票を総合窓口課へ

7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	梅田歯科医院 福生1046岸ビル102 ☎553・5161
4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
11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
18日(日)	福生市休日診療所	福生市休日診療所	浜崎歯科医院 福生1078-11第2栄和ビル ☎530・2729
19日(祝)	福生市休日診療所	高水医院 瑞穂町箱根ヶ崎282 ☎557・0028	田辺歯科医院 本町90 ☎551・2712
25日(日)	福生市休日診療所	福生市休日診療所	

※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。

7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	20日(火)	平成22年3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1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10月生まれ	
1歳6か月児	27日(火)	平成20年12月生まれ	保健センター 午後1時～1時45分
3歳児	6日(火)	平成19年6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。		

7月の予防接種(BCG)

期日	種別	対象	備考
16日(金)	BCG	平成22年3月20日～4月17日生まれ	3か月～6か月未満

受付時間【BCG】午後0時30分または午後1時(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。

医師会だより

ロコモティブシンドローム

最近、ロコモティブシンドローム(以後ロコモと略す)という言葉が、新聞紙上などで目にすることがあります。平成19年より日本整形外科学会により提唱された概念です。ロコモティブとは、運動器を意味しています。運動器とは、骨・関節・靭帯・椎・椎・椎、筋肉・腱、末梢神経など、身体を支え、動かす役割をする機関の総称です。

近年、平均寿命が延び、加齢による運動機能の低下及び運動器疾患により、要介護や寝たきりになる危険性の高い状態をロコモといいます。ロコモは、そのような状態を早期に発見し、高齢者でも運動器不全にならないように予防することが重要なポイントになっています。

次の自己チェック項目のうち、一つでも当てはまれば、ロコモの危険性があります。

- ①片足立ちで靴下がはけない
- ②家の中でつまずいたり滑ったりする
- ③階段を上がるのに手すりが必要である
- ④横断歩道を青信号で渡りきれない
- ⑤15分くらい続けて歩けない
- ⑥2kg程度の買い物(1ℓ牛乳パック2個程度)をして持ち帰るのが困難である
- ⑦家の中のやや重い仕事(掃除機の使用、布団の上げ下ろしなど)が困難である。


もし、ロコモの危険性がある場合どうしたらいいのでしょうか? まず、ロコモの原因が加齢による運動器不全なのか、または変形性膝関節症、変形性腰椎症、脊柱管狭窄症、骨粗しょう症などの運動器疾患によるものなのか診断する必要があります。そして、その原因またその程度に応じて、専門医により運動療法を中心とした治療プログラムを作ってもらい、歩行能力を維持し、転倒防止をすることが重要です。

急激な高齢化社会において、要介護や寝たきりにならず、健康で幸せな長寿社会を作りたい、という願いが込められています。

▽責安部学医師(目白第2病院)
問合せ 保健センター ☎552・0061

市制施行40周年記念事業・NHK公開生放送「夏季巡回ラジオ体操・みんなの体操会」

日時 7月20日(火)午前6時～(予定)
場所 多摩川中央公園(雨天時は中央体育館で行ないます。)
問合せ 保健センター ☎552・0061
※詳しい内容は、広報ふっさ7月1日号に掲載します。



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。

- ①乳がん検診**
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
定員 約110人(定員を超えた場合、11月に繰越し)
費用 1,600円
- ②子宮がん検診**
対象 市内在住の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
定員 約200人(定員を超えた場合、11月に繰越し)
費用 無料
- ③骨密度測定健診**
対象 市内在住で40・45・50・55・60・65・70歳の女性
定員 約75人(定員を超えた場合、11月に繰越し)
費用 無料
健診方法 医療機関における個別健診(X線による第二中手骨密度測定)
【①～③共通】
受診期間 8月1日(日)～31日(火)
受診場所 市内指定医療機関
申込み 7月1日(木)(当日消印有効)までに往復はがきで保健センターへ。
- ④胃・肺がん検診**
日時 8月26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
申込み 6月24日(木)(当日消印有効)までに往復はがきで保健センターへ。
【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の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
※当日の間診結果によっては検診が受診できない場合があります。
定員 約90人(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を優先とし、定員を超えた場合は抽選となります)
費用 無料
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)
注意事項 電話および直接の申込みはできません。検査の結果、精密検査や治療が必要となった場合は自己負担となります。また、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。
問合せ 保健センター ☎552・0061

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(健)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名及び1つの検(健)診しか申し込みません。また、記載内容に不備があると受診できません。

※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。