

保健ガイド

保健センター
552・0061

◆健康相談

日時 4月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

◆健康教育

「陽春のヘルスチェック」
生活習慣病等のリスクを簡易測定してみませんか？
結果に基づき食事、運動、生活の助言相談を保健師・栄養士が行ないます。

日時 4月19日(月)午前9時30分～正午
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)

◆育児相談(申込み不要)
日時 4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
相談員 保健師・助産師・栄養士

◆離乳食教室(予約制)
日時 4月14日(水)午前10時～11時30分
場所 保健センター
対象 離乳食開始時期の乳児
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 3月18日(木)から保健センターへ。

◆パパ・ママクラス(予約制)
日時 4月5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 4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。

◆実施学校・実施日
【広尾、板橋】5月8日(土)
【荏原、府中、北多摩、青梅、南多摩】5月15日(土)

◆平成22年度都立看護専門学校一日体験入学

◆申込み往復はがきに住所・氏名(ふりがな)・年齢・性別・電話番号・学校名及び学年または勤務先を明記のうえ、4月9日(金)(消印有効)までに希望する学校へ(一人2校まで申込み可)。

◆希望する各学校のホームページから申し込むことができます。

◆問合せ各学校一日体験入学担当または東京都福祉保健局医療政策部医療人材課看護係 ☎03・5320・4447 (ホームページ) http://www.hukushinoken.metro.tokyo.jp/joho/soshiki/sei/jin/

4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	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
4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(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
18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
25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
29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

※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。

4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21年12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21年10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7月生まれ	
1歳6か月児	27日(火)	平成20年9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3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。		

- 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

とのお母さんなど、一緒に楽しく、学んでいきましょう。お友達もできましょ！

◆申込み先着20組
申込み 3月18日(木)から保健センターへ。

◆乳幼児歯科健康診査
日時 4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。

◆実施学校・実施日
【広尾、板橋】5月8日(土)
【荏原、府中、北多摩、青梅、南多摩】5月15日(土)

◆平成22年度都立看護専門学校一日体験入学

◆申込み往復はがきに住所・氏名(ふりがな)・年齢・性別・電話番号・学校名及び学年または勤務先を明記のうえ、4月9日(金)(消印有効)までに希望する学校へ(一人2校まで申込み可)。

◆希望する各学校のホームページから申し込むことができます。

◆問合せ各学校一日体験入学担当または東京都福祉保健局医療政策部医療人材課看護係 ☎03・5320・4447 (ホームページ) http://www.hukushinoken.metro.tokyo.jp/joho/soshiki/sei/jin/

各種検(健)診のお知らせ

- 【1～3共通】
受診期間 5月1日(土)～31日(月)
受診場所 市内指定医療機関
申込み 4月2日(金)(当日消印有効)までに往復はがきで保健センターへ。※電話および直接の申込みはできません。往復はがき1枚につき1名及び1つの検(健)診しか申し込めません。
注意事項 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・氏名を記入してください。
【返信・裏】何も記入しないでください。※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。
- ◆乳がん検診**
対象 市内に住所を有する40歳以上(平成22年4月1日現在)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150人(定員を超えた場合は抽選)
費用 1,600円
- ◆子宮がん検診**
検診方法 医療機関による個別検診。細胞採取と細胞検査
対象 市内在住の20歳以上(平成22年4月1日現在)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180人(定員を超えた場合は抽選)
費用 無料
- ◆骨密度測定健診**
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
対象 市内在住で40・45・50・55・60・65・70歳の女性(年齢は平成22年4月1日現在)
定員 約75人(定員を超えた場合は抽選)
費用 無料

新型インフルエンザのワクチンを接種された方へ接種費用を助成します

新型インフルエンザのワクチンを接種された方で、市民税が非課税の世帯(生活保護世帯含む。)の方には接種費用(全額)の助成をします。該当される方は3月31日(木)までに申請をしてください。※必要書類等についてはお問い合わせください。
問合せ 保健センター ☎552・0061
平成22年1月18日から、すべての人が新型インフルエンザのワクチンを接種できるようになりました。

医療機関を受診される時、最も多くみられる症状は発熱です。教科書的には発熱を38℃以上などと規定されていますが、個人差がかなりあるのではと思われます。

例えば平熱が35℃の人が36.5℃でちょっといつもよりだるいといっていれば、それはやはり有意な発熱といえます。乳児では体温は高めのことが多く、37.5℃までは平熱であるといわれています。乳児の検温では哺乳後、入浴後、啼泣後は体温が正確となるため避けるべきですが、排尿後、睡眠中は特に問題ないとされています。そして1日のなかでも、朝は低く午後高くなる傾向があります。

熱が出るしくみですが、例えばどこかに炎症があり、そこからサイトカイン(インターロイキン<IL>)-1,-6,腫瘍壊死因子α<TNF-α>,インターフェロン)などの物質が放出され、これが脳の体温調節中枢の平熱の設定を上げるために熱が出るとされています。体温上昇をきたす因子としては、感染症が最も多く、膠原病など自己免疫性疾患、悪性腫瘍などがあります。

発熱した場合には、熱を上げる物質を薄めるために水分(できればスポーツドリンクのような吸収が良く

多少電解質を含むもの)を尿が普段以上に出るようにとることを勧めます。解熱シート、濡れタオルなどは動脈が比較的体表近くを流れる首のまわり、腋下や鼠径部を冷やす事が効果的とされています。熱が急速に上昇する時は、四肢は冷たく、悪寒を訴えます。熱が上がりきってしまうと、手足の先まで温かく、頬は紅潮し、身体の熱さを訴えます。熱が上がる時は毛布等で身体を暖め、熱が上がりきったら薄着にさせ、環境温度を少し下げてやる事が効果的と思われます。

発熱時に解熱薬は必要かと言うことですが、解熱薬で熱を下げてても病気が早く治るわけではありませんが、その都度状況は変わってくると思います。39℃以上あっても元気であれば使用する必要はないと思いますが、熱があるために眠りが浅い、水分や食事が取れないなどの場合、体力が落ちて病気の治りが悪くなるかもしれません。そういう時は解熱薬が必要と思われます。解熱薬の処方

は医師により異なりますが、客観的指標としては「38.5℃以上の時に使用してください」とする事が多いのではと思っています。
文責 青山医師
問合せ 保健センター ☎552・0061

医師会だより 発熱とは?

※各事業の申込みは特に記載のあるものを除き、電話で申し込めます。