保健ガイド

保健センター ☎552・0061

市役所は毎週土曜日を開庁しています。（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（❷のみ予約制）

❶日時3月4日㈭・18日㈭ 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

❷日時3月13日㈯・27日㈯ 午前9時30分～11時
場所保健センター
相談員保健師
対象40歳～64歳までの方
申込み3月13日分は10日㈬まで、27日分は24日㈬までに保健センターへ。

♣健康教育
～浅春（せんしゅん）のヘルスチェック～
生活習慣病等のリスクを簡易測定します。結果に基づき生活についての助言を保健師・栄養士が行ないます。
日時3月11日㈭午後1時30分～4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（そしゃく）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）
定員30人（初めての方優先）
申込み2月18日㈭から保健センターへ。
※定員になり次第締切り

♣プチ健康教育
①日時3月5日㈮午前9時30分～11時30分
場所市民会館1階ロビー
②日時3月9日㈫午前9時30分～11時30分
場所熊川地域体育館
③日時3月19日㈮午前10時～正午
場所福生地域体育館
④日時3月25日㈭午前10時30分～午後0時30分
場所中央体育館
⑤日時3月25日㈭午後1時30分～3時
場所中央図書館ロビー
相談員保健師・栄養士

♣育児相談（申込み不要）
①日時3月5日㈮午後1時30分～2時30分
場所福祉センター
②日時3月17日㈬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

♣子育て教室（予約制）
日時3月26日㈮午後1時30分～3時30分
場所福祉センター
対象6か月までの乳児
内容子育てのお話、お母さんの健康、育児相談など。
講師保健師・助産師
申込み保健センターへ。

♣離乳食教室（予約制）
日時3月10日㈬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14組
申込み2月18日㈭から保健センターへ。
※定員になり次第締切り

♣乳幼児歯科健康診査
日時3月3日㈬・17日㈬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。

3月の休日診療

受付時間	内科・小児科（昼間） 午前9時～11時45分 午後1時～4時45分	内科・小児科（準夜） 午後5時～9時45分	歯科休日診療 午前9時～正午 午後1時～5時
7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ケ丘5-1-2（羽村市役所裏） ☎555・9999	島田歯科クリニック 東町10-4 ☎552・3084
14日㈰	福生市休日診療所	福生市休日診療所	今里歯科医院 本町78 ☎551・0440
21日㈰	福生市休日診療所	福生市休日診療所	梅田歯科医院 福生1046岸ビル102 ☎553・5161
22日㈪	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	北田園歯科 北田園1-6-3 ☎552・1700
28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

※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。

3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	16日㈫	平成21年11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9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6月生まれ	
1歳6か月児	23日㈫	平成20年8月生まれ	保健センター 午後1時～1時45分
3歳児	2日㈫	平成19年2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。		

3月の予防接種（BCG・ポリオ）

期日	種別	対象				備考
24日㈬	BCG	平成21年11月21日～12月25日生まれ				3か月～6か月未満
9日㈫	ポリオ	1回目	平成21年5月生まれ	2回目	平成20年11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。
30日㈫	ポリオ	1回目	平成21年6月生まれ	2回目	平成20年12月生まれ	

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。）【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 ～痛風～

患者さんがよく問診票で書き間違える病名に「通風」があります。正しくは「痛風」です。

痛風は非常に古い時代から知らされていた病名で、ぜいたく病とも言い習わされてきました。体内に尿酸（にょうさん）がたまって高尿酸血症となり、さらに関節炎を引き起こした状態が痛風です。読んで字のごとく、風が触っても痛い疾患です。

尿酸は、からだの細胞の新陳代謝やエネルギーの消費によってできる老廃物です。尿酸のもとはプリン体という物質で、細胞や食品中などに含まれます。私たちの体内では毎日プリン体から尿酸がつくられ、腎臓から尿に溶けて排泄されています。

食事で気をつけることはプリン体を食べ過ぎないことが大切です。しかし、尿酸の大部分は体内で合成されてしまうため、一切肉食をしない人でもかかることがあります。したがって、カロリーを取りすぎないことも大切です。

また、標準体重にコントロールする、乳製品を多くとるなどがポイントです。アルコールはどんな種類でも飲み過ぎると確実に尿酸値をあげます。これは、アルコールが尿酸の産生を高めたり、尿酸の排泄を抑制するために起こります。また、お酒の中に含まれるプリン体が原因になることもあります。

痛風は中年男性がかかることが多かったのですが、今ではビールの愛飲家が増えたせいか、若い女性にもみられるようになりました。血液検査で尿酸値が7mg/dℓを超えると高尿酸血症で、これ以上増えると危険信号です。

重症の痛風は関節破壊と腎不全をきたし、腎不全による尿毒症は死亡につながりましたが、今では治療薬の進歩でコントロールしやすいです。

痛みは炎症性なので、患部にアイシングを加えたり冷湿布を貼って安静にしたりします。治療法としては、発作時の薬や尿酸生成阻害薬、尿酸排泄薬などの治療法があります。肥満、高脂血症、高血圧などの合併も多いので、基礎疾患の治療も必要です。

文責小久保医師
問合せ保健センター☎552・0061

●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。

助産師と話そう（申込み不要）

日時3月12日㈮午前10時～正午
場所保健センター
対象妊産婦・子育て中の母子（0歳児から可）・祖父母等
内容地域の助産師による無料の相談会です。お一人でもお子さん連れでも、どうぞお気軽にお越しください。時間内は出入り自由です。
※『助産師からの10分間話』もあります（3月のテーマは「春に向けての子育て」）。
主催西多摩助産師会
問合せ森田助産院☎551・0323

胃・肺がん検診（4月）

胃・肺がん検診を受けましょう（原則としてセットでお申し込みください）。
日時4月30日㈮午前9時～正午
場所保健センター
対象平成22年4月1日現在、市内に住所を有する35歳以上の方
申込み2月26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。
●一年以内に胃・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

次のような方はお申し込みの際にお申し出ください。
●高血圧の治療中の方●糖尿病の治療中の方●その他病気を治療中の方

次のような方はお申し込みをされる前に保健センターへご連絡ください。
●一年以内に手術（胃・肺に限らず）をした方
※当日の問診結果によっては検診を受診できない場合があります。
定員90人（定員を超えた場合は抽選）
※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です。
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（かくたん）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行く場合があります。

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】自分の住所・氏名を記入
【返信・裏】記入しない
※往復はがき1枚につき1人の申込みです。また、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

※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。