

# 保健ガイド

保健センター  
552・0061

場所中央体育館  
⑤日時1月28日(木)午後1時30分～3時

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12月18日(金)から保健センターへ。  
※定員になり次第締め切り

場所福祉センター  
対象4か月までの乳児  
内容身体計測、育児相談  
相談員保健師・助産師・栄養士  
日時1月22日(金)午後1時30分～3時30分

場所保健センター  
対象40歳から64歳までの方  
申込み1月9日分は6日(水)まで、23日分は20日(水)までに保健センターへ。  
◆健康教育  
年初め「ヘルスチェック」  
生活習慣病等のリスクを測定後、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・栄養士が行います。  
日時1月14日(木)午前9時～正午  
場所保健センター

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)  
定員30人(初めての方優先)  
申込み12月18日(金)から保健センターへ。  
※定員になり次第締め切り

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)  
日時1月20日(水)午前9時30分～10時30分  
場所保健センター  
対象30人(初めての方優先)  
申込み12月18日(金)から保健センターへ。  
◆子育て教室(予約制)  
日時1月22日(金)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1月13日(水)午前10時～11時30分  
場所保健センター

## 年末～平成22年1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
12月29日(火)	福生団地クリニック 南田園2-16 福生団地12-111 ☎539・3026	羽村市平日夜間急患センター羽村市役所裏 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
30日(水)	ひかりクリニック 志茂35-1 ☎530・0221	丸野医院 瑞穂町長岡1-14-9 ☎556・5280	東青梅休日歯科診療所
31日(木)	山口外科医院 志茂233 ☎553・1177	山口外科医院	東青梅休日歯科診療所
1月1日(祝)	大聖病院 福生871 ☎551・1311	羽村市平日夜間急患センター	あつみ歯科クリニック 福生市加美平3-35-12-2tsビル3F ☎530・0006
2日(土)	渡辺医院 熊川452 ☎553・0815	羽村市平日夜間急患センター	吉成歯科医院 熊川1396塩野ビル2F ☎553・5538
3日(日)	大聖病院	大聖病院	せきぐち歯科 熊川449 ☎551・5456
10日(日)	福生市休日診療所 福生2125-3 ☎552・0099	福生市休日診療所	平出歯科医院 福生248-1 ☎551・4738
11日(祝)	福生市休日診療所	高水医院 瑞穂町箱根ヶ崎282 ☎557・0028	佐久間歯科福生分院 東町3-10栄和ビル4F ☎553・2525
17日(日)	福生市休日診療所	福生市休日診療所	ふみ歯科診療所 福生798-2第7森田ビル1F ☎551・7288
24日(日)	福生市休日診療所	福生市休日診療所	山口歯科クリニック 南田園2-5-39田園ビル1F ☎553・8182
31日(日)	福生市休日診療所	羽村市平日夜間急患センター	江藤歯科医院 熊川621 ☎552・9750

※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。

## 1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	19日(火)	平成21年9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7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4月生まれ	
1歳6か月児	26日(火)	平成20年6月生まれ	保健センター 午後1時～1時45分
3歳児	5日(火)	平成18年12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。		

## 1月の予防接種(BCG)

期日	種別	対象	備考
27日(水)	BCG	平成21年9月27日～10月28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

### <膝の痛みの対策について>

秋晴れの続く10月に書いていたこの原稿は12月に掲載予定とのことなので、寒い時期に起きる膝の痛みについてお話ししたいと思います。

体で一番大きな関節である膝は、運動などで特別に下肢の筋肉を鍛えていないと年齢とともに東洋人は内側の軟骨が減ってO脚になりがちです。(西洋人は外側が減るのでX脚が多いです)

関節面のバランスが悪くなり、負担のかかる膝の内側に痛みが出ることが多いようです。寒い朝に膝の動き出しが悪く痛む場合は、蒸したタオルなどで温めて膝周囲の循環を良くすることをお勧めします。夜間には膝を圧迫しない程度のきつくない保温目的のサポーターをして就寝しても良いと思います。夜間にあまりきつく締めつけると下腿がむくんでしまい、返って循環には悪いです。

朝から台所仕事などで立つのが長い方は、起床後は温めてから少し膝の曲げ伸ばしをして、ややきつめのサポーターに今度は取り換える

と膝の支持と保温になります。また、体操も有効です。膝の負担を減らす自宅のできる体操はそれ程難しくはありません。

仰向けに寝てまず片脚から膝をまっすぐ伸ばしたまま踵を10cm程、床や畳から浮かせ、つま先を自分の顔にそり返して5秒数えます。このとき大腿前面に力が入っていることを意識してください。これを左右交互にまずは10回を目標に毎日繰り返すことで、数か月もすれば徐々に筋力がついてきます。他に整形外科学会が推奨しているロコモ体操もあります。何かにつかまっても構いませんので、片足立ちを1回1分、左右交互に1日3回行ないます。片足立ちはきつかったら1分にこだわらず数十秒から始めてみましょう。多少関節への負担にはなりますが、骨には適度な負荷になり、骨を丈夫にしていく上、筋トレになります。

皆さん寒さがお体に響く季節になりましたが、疼痛予防で乗り切りましょう。

文責 會澤医師  
問合せ 保健センター ☎552・0061

## 骨密度測定健診・がん検診のお知らせ

### ①骨密度測定健診(2月)

対象 市内在住の40・45・50・55・60・65・70歳(平成21年4月1日現在)の女性で、平成21年度中に骨密度測定健診を受診していない方 定員100人(定員を超えた場合は、責任抽選) 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) 費用無料

### ②子宮がん検診(2月)

対象 市内在住の20歳(平成21年4月1日現在)以上の女性で平成20年度及び平成21年度に子宮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、責任抽選) 費用無料※女性特有のがん検診(子宮頸がん検診)対象の方は子宮頸がん検診無料クーポン券をご利用ください。

### ③乳がん検診(2月)

対象 市内在住の40歳(平成21年4月1日現在)以上の女性で平成20年度及び平成21年度に乳がん検診を受診していない方 定員約100人(定員を超えた場合は、責任抽選) 費用1,600円※女性特有のがん検診(乳がん検診)対象の方は乳がん検診無料クーポン券をご利用ください。

### 【①～③共通】

期間 平成22年2月1日(月)～28日(日)  
場所 市内指定医療機関

### ④胃がん検診(2月)

日時 2月5日(金)午前9時～正午  
場所 保健センター  
対象 市内在住の35歳以上(平成21年4月1日現在)の方 定員60人(定員を超えた場合は、福生市で実施している胃がん検診を受診したことがない方を優先としたうえ、抽選となります) 検診方法 検診車による集団検診(バリウム投与



※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。

●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。

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。