

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時まで開庁時間を延長しています。

◆健康相談(②のみ予約制)

①日時 8月6日(木)・20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

②日時 8月22日(土) 午前9時30分～11時
場所 保健センター
相談員 保健師

◆子育て教室(予約制)

日時 8月28日(金) 午後1時30分～3時30分
場所 保健センター
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。

◆育児相談(申込み不要)

日時 8月19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

◆プ子健康教育

①日時 8月7日(金) 午前9時30分～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 離乳食開始後の乳児とママ一緒に楽しく学んでいきましょう。

◆パ・ママクラス(予約制)

日時 8月29日(土)、9月3日(木)・12日(土)・17日(木)・24日(木) 午後1時30分～3時30分
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。

◆乳幼児歯科健康診査

日時 8月5日(水)・19日(水) 午後1時～2時(受付)
場所 保健センター
対象 4歳未満
申込み 7月17日(金)から保健センターへ。

◆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

○赤ちゃんが生まれましたら、出生届と一緒に出生通知票を総合窓口課へ

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	三井田歯科医院 本町7 ☎551・0479
9日(日)	福生市休日診療所	福生市休日診療所	新井歯科医院 福生875-9メゾン福生1F ☎530・1488
16日(日)	福生市休日診療所	福生市休日診療所	荒木歯科医院 牛浜130 ☎551・3243
23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
30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

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	18日(火)	平成21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21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20年11月生まれ	
1歳6か月児	25日(火)	平成20年1月生まれ	保健センター 午後1時～1時45分
3歳児	4日(火)	平成18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
21日(金)	BCG	平成21年5月2日～5月22日生まれ	3か月～6か月未満

受付時間 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。

平成21年度 成人健康診査等予定表

事業名	実施場所	実施予定日	申込み方法
無保険者健康診査 40歳以上で健康保険に加入できない方	市内指定医療機関 血液検査、身体測定等	8月1日(土)～10月31日(土)	対象者に送付される受診券を持って、直接市内指定医療機関へ。
高齢者歯科健診 65歳以上(70歳を除く)	市内指定医療機関	9月1日(火)～10月31日(土)	対象者に送付されるお知らせ兼受診券と保険証を持って、直接市内指定医療機関へ。
成人歯科健診 40・50・60・70歳	口腔衛生、歯周病予防		
大腸がん検診 35歳以上	市内指定医療機関 便潜血検査(2日法)		直接市内指定医療機関へ。※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。
前立腺がん検診 50・55・60・65・70・75・80歳の男性	市内指定医療機関 血液検査	8月1日(土)～10月31日(土)	往復はがきによる申込み。※詳細は「広報ふっさ」に掲載。市で実施している健康診査と一緒に受診できます。
乳がん検診 40歳以上の女性	市内指定医療機関 視触診及びマンモグラフィ※自己負担額(1,600円)	8月1日(土)～31日(月)	往復はがきによる申込み。※詳細は実施前々月の15日号「広報ふっさ」に掲載。また、2年に1度受診できます。
子宮がん検診 20歳以上の女性	市内指定医療機関 細胞採取・細胞検査	11月1日(日)～30日(月)	
骨密度測定健診 40・45・50・55・60・65・70歳の女性	市内指定医療機関 X線による第2中手骨密度測定	平成22年2月1日(月)～28日(日)	往復はがきによる申込み。※詳細は実施前々月の15日号「広報ふっさ」に掲載。
胃がん検診 35歳以上	保健センター バリウム投与による胃間接撮影	8月27日(木) 10月8日(木) 12月3日(木) 平成22年2月5日(金)	往復はがきによる申込み。※詳細は実施前々月の15日号「広報ふっさ」に掲載。
肺がん検診 35歳以上	保健センター 胸部X線直接撮影 たんの検査(必要時)	8月27日(木) 10月8日(木)	
胸部レントゲン検査 35歳以上	市内指定医療機関 胸部X線直接撮影		直接市内指定医療機関へ。※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。
肝炎ウイルス検査 40歳以上で過去に検査を受診していない方	市内指定医療機関 血液検査	8月1日(土)～10月31日(土)	電話で保健センターへ申込み。

※年齢は平成21年4月1日現在

※無保険者健康診査、肝炎ウイルス検診は平成21年度中に40歳以上となる方

※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。また、各種検診のお知らせを6面に掲載しています。

医師会だより

「むねやけ」について 「逆流性食道炎」とは?

近年増加傾向にある食道の病気で、代表的な症状は食後2～3時間で起こる「むねやけ」です。みぞおちの辺りから胸の下のほうへかけて、焼けつく、あるいは、熱くなるような不快感で、食道へ胃酸が逆流することによって起こる食道粘膜の炎症の症状です。そのほかにも、げっぷ、胸の痛み、胃もたれ、などの違和感・つかえ感、咳などを起こすことがあります。したがって、心臓病や呼吸器の病気との鑑別が必要になります。

◆起りやすい人は?

【脂肪の多い食事を取る方】胃が刺激されやすく、胃酸の分泌も活発になります。
【背中が曲がっている方、肥満の方、妊娠している方】おなかを圧迫され胃も押されるので、胃酸が逆流しやすくなります。また、食道裂孔ヘルニアになることもあります。
【高齢の方】下部食道の括約筋の機能低下や食道から胃に食物を送り込む機能が衰え、胃酸が逆流しやすくなります。

すくくなります。

◆検査は?

自覚症状で、「Fスケール問診表」といわれるものを使用して、合計点数が8点以上なら胃食道逆流症の可能性がありますが、しかし、食道癌や胃癌が隠れていることもあるため、できれば内視鏡で食道の形や粘膜変化も含めて検査をします。

◆治療は?

食生活を含むライフスタイルの改善と内科的な薬物療法が中心となります。脂肪分の多いもの、刺激物、飲酒、就寝3時間以内の食事は控えましょう。肥満の改善、睡眠の姿勢(上半身を少し高くする)の工夫も大切です。

薬は、プロトンポンプ阻害薬やH2受容体拮抗薬などの胃酸分泌を抑えるものが使用されます。

このように、「むねやけ」が1か月以上も続くときには、逆流性食道炎の可能性がありますが、しかし、他の食道や胃の病気でも同様の症状を起こすことがあります。決して自分で判断せず、一度は医師の診察を受けましょう。

文責 平沢医師

問合 世保健センター ☎552・0061