

12月の休日診療

診療時間	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	午後5時~9時45分	午前9時~正午 午後1時~5時
7日(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ヶ丘5-1-2(羽村市役所裏) ☎555-9999	吉野歯科医院 福生1046 K-H-s p i r a l ビル2F ☎551-3050
14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
21日(日)	福生市休日診療所	福生市休日診療所	みさわ歯科クリニック 熊川235プレステージ東和1F ☎551-4744
23日(祝)	福生市休日診療所	新井クリニック 瑞穂町長岡1-51-2 ☎557-0018	せきぐち歯科 熊川449 ☎551-5456
28日(日)	福生市休日診療所	福生市休日診療所	あつみ歯科クリニック 加美平3-35-12-2t sビル3F ☎530-0006
29日(月) 30日(火) 31日(水)			広報ふっさ12月15日号「年末~1月の休日診療」でお知らせします。

※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。

12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(火)	平成20年8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20年6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3月生まれ	
1歳6か月児	9日(火)	平成19年5月生まれ	保健センター 午後1時~1時45分
3歳児	2日(火)	平成17年11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。		

12月の予防接種(BCG)

期日	種別	対象	備考
5日(金)	BCG	平成20年8月13日~9月6日生まれ	3か月~6か月末満

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。

●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市役所総合窓口課へ!

医師会だより
-血圧について-

気です。痛いとか腫れたとか症状がないので、気がつきません。したがって、検査をしないとわからないので、多くの人が病気が進行して、医療機関などで指摘されて初めて気が付きます。これら三つの病気に肥満が入ってメタボリックシンドロームになります。この病態が良くないといわれる理由は動脈硬化の進行があるからです。

肥満は自分でわかります。高血圧は、血圧計が販売されているので、公共施設や自宅で検査することができます。したがって、個人で経過を追いかけられます。ここでは、個人で測定できる血圧について記述します。

血圧が高いと脳卒中罹患率、死亡率が高くなります。心疾患も同じように高血圧で罹患率、死亡率が高くなります。140/90mmHg以上を高血圧とした場合、30歳代、40歳代では、8割から9割の人が治療を受けてない現実があります。50歳代でも男女とも未治療者が60%以上いると思われます。

血圧水準がわずか1~2mmHg低下しても、脳卒中や心筋梗塞などの発症、死亡率が下がります。収縮期血圧2mmHgの低下で脳卒中死亡率は6.4%低下が期待でき、脳卒中死亡者数は9,000人減少するといわれています。収縮期血圧10mmHgの上昇は、男性で約20%、女性で約15%の脳卒中罹患、死亡の危険度を増します。

血圧に影響を与える要因は、食塩、カリウム、カルシウム、マグネシウムの摂取量、肥満度、アルコール摂取量、身体活動量などあります。特に、食塩摂取量が依然として多い現実があります。

文責星野医師

問合せ保健センター☎552-0061

老人介護学習セミナー～介護に携わる方々のために～
基礎知識を講演します。

問合せ保健センター～基礎知識を講演します。

主催福生市・健康づくり推進員の会

講師勝村俊仁氏(東京医科大学健康スポーツ医学講座主任教授)

場所市民会館小ホール(つじホール)

日時12月6日(土)午後1時30分

申込み前日までに保健センターへ。

対象4歳未満

内容離乳食の作り方、進め方(試食あり)

申込み11月17日(月)から保健センターへ。

対象離乳食開始時期の乳児とお母さんなど

申込み11月17日(月)から保健センターへ。

対象離乳食の作り方、進め方(試食あり)

申込み11月17日(月)から保健センターへ。

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。

保健ガイド

保健センター
☎552-0061

①日時12月4日(木)18日(木)午前9時30分~11時	相談員保健師・栄養士	健康相談(②のみ予約制)
②日時12月13日(土)午前9時	相談員保健師・栄養士	対象骨密度測定健診で要指示
③日時12月15日(月)午後1時	申込み11月17日(月)から保健センターへ。	定員先着20人のあった方
④日時12月25日(木)午後1時	申込み11月17日(月)から保健センターへ。	定員先着20人のあった方

①日時12月4日・11日・18日・25日の木曜日、午後1時30分	相談員保健師・栄養士	対象40歳から64歳までの方
②日時12月10日(水)午前9時	申込み12月10日(水)までに保健センターへ。	対象40歳から64歳までの方
③日時12月15日(月)午後1時	申込み11月17日(月)から保健センターへ。	対象骨密度測定及び生活指導を行ないます。平成19年度事業の「骨粗しおう症予防」
④日時12月19日(金)午後1時	申込み11月17日(月)から保健センターへ。	対象4か月児からの乳幼児

①日時12月4日・11日・18日・25日の木曜日、午後1時30分	相談員保健師・栄養士	対象4か月児からの乳幼児
②日時12月19日(金)午後1時	申込み11月17日(月)から保健センターへ。	対象4か月児からの乳幼児
③日時12月26日(金)午後1時30分	申込み11月17日(月)から保健センターへ。	対象6か月までの乳児
④日時12月26日(金)午後1時30分	申込み11月17日(月)から保健センターへ。	対象6か月までの乳児

①日時12月2日(火)午前9時	相談員保健師・助産師・栄養士	対象子育ての話、お母さんの健康、育児相談など。
②日時12月11日(木)午前9時	申込み保健センターへ。	内容子育ての話、お母さんの健康、育児相談など。
③日時12月19日(金)午前10時	申込み保健センターへ。	内容子育ての話、お母さんの健康、育児相談など。
④日時12月26日(金)午前10時	申込み保健センターへ。	内容子育ての話、お母さんの健康、育児相談など。

①日時12月2日(火)午前9時	相談員保健師・助産師・栄養士	対象これからパパ・ママになる方、おじいちゃん・おばあちゃんもどうぞ!
②日時12月11日(木)午前9時	申込み保健センターへ。	内容これからパパ・ママになる方、おじいちゃん・おばあちゃんもどうぞ!
③日時12月19日(金)午前10時	申込み保健センターへ。	内容これからパパ・ママになる方、おじいちゃん・おばあちゃんもどうぞ!
④日時12月26日(金)午前10時	申込み保健センターへ。	内容これからパパ・ママになる方、おじいちゃん・おばあちゃんもどうぞ!

①日時12月2日(火)午前9時	相談員保健師・助産師・栄養士	対象これからパパ・ママになる方、おじいちゃん・おばあちゃんもどうぞ!
②日時12月11日(木)午前9時	申込み保健センターへ。	内容これからパパ・ママになる方、おじいちゃん・おばあちゃんもどうぞ!
③日時12月19日(金)午前10時	申込み保健センターへ。	内容これからパパ・ママになる方、おじいちゃん・おばあちゃんもどうぞ!
④日時12月26日(金)午前10時	申込み保健センターへ。	内容これからパパ・ママになる方、おじいちゃん・おばあちゃんもどうぞ!

①日時12月2日(火)午前9時	相談員保健師・助産師・栄養士	対象これからパパ・ママになる方、おじいちゃん・おばあちゃんもどうぞ!
②日時12月11日(木)午前9時	申込み保健センターへ。	内容これからパパ・ママになる方、おじいちゃん・おばあちゃんもどうぞ!
③日時12月19日(金)午前10時	申込み保健センターへ。	内容これからパパ・ママになる方、おじいちゃん・おばあちゃんもどうぞ!
④日時12月26日(金)午前10時	申込み保健センターへ。	内容これからパパ・ママになる方、おじいちゃん・おばあちゃんもどうぞ!

①日時12月2日(火)午前9時	相談員保健師・助産師・栄養士	対象これからパパ・ママになる方、おじいちゃん・おばあちゃんもどうぞ!

<tbl_r cells="3