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（②のみ予約制）

①日時9月4日(木)・18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9月13日(土)・27日(土)午前9時30分～11時
場所保健センター
相談員保健師・栄養士
対象40歳から64歳までの方
申込み9月13日分は、10日(水)まで、27日分は、24日(水)までに保健センターへ。

◆プチ健康教育

①日時9月2日(火)午前9時～11時
場所市民会館1階ロビー

②日時9月11日(木)午前9時30分～11時30分
場所熊川地域体育館

③日時9月24日(水)午前10時～正午
場所福生地域体育館

④日時9月25日(木)午前10時30分～午後0時30分
場所中央体育館
相談員保健師・栄養士

◆健康教室

日時9月18日(木)午後1時30分～3時30分
テーマ「骨粗しょう症予防教室」～丈夫な骨で、生涯元気～の5日目です！グループワークをします！

◆育児相談（申込み不要）

①日時9月5日(金)午後1時30分～2時30分
場所福祉センター

②日時9月17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

◆子育て教室（予約制）

日時9月26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9月10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8月18日(月)から保健センターへ。
※定員になり次第締め切り

◆歯科健康診査

日時9月3日(水)・17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。

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出しましょう。

●胃・肺がん検診（10月）

※原則としてセットで申し込んでください。
日時10月3日(金)午前9時～正午
場所保健センター
対象市内に住所を有する35歳以上の方（平成20年4月1日現在）
定員先着80人（定員になり次第受付を終了します。）
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
申込み8月18日(月)午前8時30分から電話で保健センター☎552・0061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

【次のような方は申込みの際に申し出てください】

○高血圧の治療中の方
○糖尿病の治療中の方
○一年以内に手術（胃・肺に限らず）をした方
○その他病気を治療中の方

注意事項

・当日の問診結果によっては検診が受診できない場合があります。
・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。

●ラジオ体操をしよう!!

NHK朝のラジオ体操に合わせて実施します。体操の指導には専門の指導員があたります。

日時8月17日(日)～31日(日)午前6時30分～6時40分
場所百由広場（保健センター隣の広場）
対象市民の方※当日会場へお越しください。

主催福生市・福生市健康づくり推進員の会
問合せ保健センター

●MR（麻しん風しん混合）予防接種を受けましょう！

平成20年4月1日から麻しん・風しんの予防接種の制度が変更になりました。

幼児期にすでに麻しん風しん予防接種を接種された方もMR（麻しん風しん混合）予防接種をもう一度接種（公費接種）する必要があります。

対象①12か月以上24か月未満②小学校入学前（年長時期）1年間にある方③中学校1年生（13歳）の方④高校3年生（18歳）の方
※麻しん、風しんどちらかに罹患（りかん）済みの方は、接種方法が変更になりますので、保健センターに問い合わせてください。

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

9月の休日診療

診療時間	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(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	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
14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
15日(祝)	福生市休日診療所	丸野医院 瑞穂町長岡1-14-9 ☎556・5280	東青梅休日歯科診療所
21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
23日(祝)	福生市休日診療所	石畑診療所 瑞穂町石畑207 ☎557・0072	東青梅休日歯科診療所
28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

※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。

9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5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3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19年12月生まれ	
1歳6か月児	30日(火)	平成19年2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8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。		

9月の予防接種（BCG・ポリオ生ワクチン）

期日	種別	対象				備考
24日(水)	BCG	平成20年5月14日～6月25日生まれ				3か月～6か月未満
9日(火)	ポリオ	1回目	平成19年12月生まれ	2回目	平成19年6月生まれ	41日以上間隔をあけて2回接種。対象は3か月～7歳6か月未満
19日(金)			平成20年1月生まれ		平成19年7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。

薬剤師会だより

お薬手帳の役割と利用法について

皆さんは、保険薬局に処方せんをお持ちになった時に、窓口で「お薬手帳をお持ちですか。」と尋ねられたことがおありでしょうか。今回は、そのお薬手帳の役割や上手な利用方法について考えてみたいと思います。

お薬手帳とは、過去に服用したお薬の名前、服用量、飲み方、使用方法、過去に経験した副作用などを、継続的に記録するための手帳です。この手帳はお一人に一冊で、どこの医療機関や薬局でもお使い頂けます。しかし、なかにはお薬手帳を、医療機関や薬局ごとに複数お持ちの方がいらっしゃいます。この場合、お薬の飲み合わせのチェックができなくなってしまいます。手帳を一冊にまとめる事で、①いつから、②どんな薬を、③どの位の量を服用しているのかということが、誰が見ても一目でわかる様になります。

複数の医療機関にかかられている場合は、同じ種類の薬が重なって処方されていないか、飲み合わせの悪い薬がないかなど確認できます。また、外出先での急病、事故や災害などの非常時も、お薬手帳をお持ちになっていると、いつも服用している薬が正確にわかり、救急の処置がスムーズに行なえます。

次に、お薬手帳の上手な利用方法についてですが、お薬手帳には、薬局で、処方せんのお薬の内容、医療機関名、処方日などを記入していますが、お薬手帳はご自身の薬の服用歴であるのはもちろんのこと、ご自身で薬物、食物アレルギーがあるかないか、いつも服用している常備薬（胃薬、かぜ薬、便秘薬など）、健康食品やサプリメントなどを記入しておくことで、治療や副作用の防止に役立ちます。

薬を服用していて気になることや症状、医師や薬剤師に質問したいことをメモしておくと、医師、薬剤師との会話もスムーズにいくのではないでしょうか。それぞれご自分に合った手帳の利用法を見つけてくださると幸いです。

お薬手帳は、どこの保険薬局でも希望すれば、どなたでも作ってもらえます。お薬手帳を持つことで、皆さんの健康管理に役立てて頂き、お薬を安心して服用してもらいたいと思います。

文責瀬戸山薬剤師
問合せ保健センター

※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。