保健ガイド

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です。

健康相談（①のみ予約制）

都合により、第一、第三木曜日の市役所ロビーでの相談はお休みします。

①日時 4月12日(土)、26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 4月12日分は4月9日(水)まで、4月26日分は4月23日(水)までに保健センターへ。

②日時 4月24日(木)午後1時30分～3時
場所 中央図書館
相談員 保健師・栄養士

プチ健康教育

体育館や市民会館・公民館を利用されている皆さん、気軽に健康のチェックをしてみませんか！

①日時 4月2日(水)午前11時30分～午後1時30分
場所 市民会館ロビー

②日時 4月8日(火)午後1時30分～3時
場所 中央体育館ロビー

③日時 4月10日(木)午前9時30分～11時30分
場所 熊川地域体育館ロビー

④日時 4月18日(金)午前10時～正午
場所 福生地域体育館
内容 栄養士による健康教育、保健師による健康相談、体脂肪測定

育児相談（申込み不要）

①日時 4月4日(金)午後1時30分～2時30分
場所 福祉センター

②日時 4月16日(水)午前9時30分～10時30分
場所 保健センター
対象 7か月児からの乳幼児
内容 身体測定、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 4月25日(金)午後1時30分～3時30分
場所 保健センター
対象 6か月児までの乳児
内容 子育てやお母さんの健康のことなどのお話と相談
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 4月9日(水)午前10時～11時30分
場所 保健センター
内容 離乳食の作り方、進め方（試食あり）
講師 栄養士 定員 14組
申込み 3月17日(月)から保健センターへ。
※定員になり次第締め切り

パパ・ママクラス（予約制）

日時 4月12日(土)午後1時30分～3時30分
場所 保健センター
対象 妊娠中の方とその家族
内容 家族の絆を深めよう・お産の話・リラクゼーションとタッチングによる癒し
講師 助産師 定員 20組
申込み 3月17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 4月2日(水)、16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。
※平成18年4月生まれ対象の2歳児歯科健診も同時に実施（申込み不要。）

赤ちゃんが生まれたら、出生通知票を出しましょう！

出生届と一緒に、総合窓口課に提出してください。

出生通知票

基本健康診査が廃止になります

平成19年度をもちまして基本健康診査が廃止になります。平成20年度からメタボリックシンドロームの予防・解消に着目した特定健康診査が各保険者により実施されます。国民健康保険加入の方は4面に詳細が掲載されていますのでご覧ください。

その他の健康保険に加入されている方は加入されている各保険者にお問い合わせください。

二種混合予防接種について

4月1日～5月31日の期間に二種混合（破傷風・ジフテリア）予防接種を実施します。対象者の方は、市内指定医療機関で接種するようにしてください。

対象者 小学校6年生（11歳～13歳未満）
※予診票は対象者に個別通知されます。
問合せ 保健センター

4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
6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（羽村市役所裏） 羽村市緑ケ丘5-1-2 ☎555・9999	青梅市休日歯科診療所 青梅市東青梅1-174-1（青梅市健康センター） ☎0428・23・2191
13日(日)	福生市休日診療所	福生市休日診療所	青梅市休日歯科診療所
20日(日)	福生市休日診療所	福生市休日診療所	青梅市休日歯科診療所
27日(日)	福生市休日診療所	福生市休日診療所	青梅市休日歯科診療所
29日(祝)	福生市休日診療所	高水医院 瑞穂町箱根ヶ崎282 ☎557・0028	青梅市休日歯科診療所

※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。

4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	15日(火)	平成19年12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19年10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7月生まれ	
1歳6か月児	22日(火)	平成18年9月生まれ	保健センター 午後1時～1時45分
3歳児	1日(火)	平成17年3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。		

※4月の予防接種は7面の「集団接種予定表」をご覧ください。

医師会だより

ドライスキンによる皮膚の痒み

冬になって、はっきりした皮膚病もないのに体が痒くて眠れなかったり、服を脱いだり入浴するとついバリバリ体を引っ掻いていたことがありませんか?こんなとき皮膚をみてみると乾燥していて、細かなフケや亀裂があるはずです。このように潤いのなくなった皮膚の状態をドライスキンといいます。潤いがなくなると皮膚を守る力（バリア機能）は著しく低下します。アレルギーがなくても汗、乾燥、温熱、紫外線、掻き壊しなどの物理的な刺激に反応しやすくなり痒みを生じます。痒みはまた掻き壊しを起こし、バリアを破壊するという悪循環が起こってくるのです。

刺激が続くと、皮膚の中の知覚神経は表皮にまで伸びてきて知覚過敏状態となっていきます。バリアの破壊はまた、ダニやハウスダストなどの抗原の侵入をも容易にし、アトピー性皮膚炎などによるアレルギーを介した皮膚病と痒みの悪化にも関連しています。では皮膚を守るバリアとはどのようなものからできているのでしょうか?

まず表皮の一番外側の角質（フケ）が屋根の瓦のように物理的に風雨を防ぐ役割をしています。そして皮脂腺から出る皮脂と汗が乳化してできたクリームである皮脂膜がその上を覆っています。角質細胞はひとつずつの瓦と一緒なので、この角質細胞の間を漆喰のようにつなぐ働きをしているのがセラミド（リン脂質）などの角質細胞間脂質です。これらは角質がはがれすぎるのを防いだり、異物の侵入を阻止したり、体内の水分の保持をしています。アトピー性皮膚炎ではこのセラミドが有意に減少していることが知られています。これらに角質細胞が分解されてできたアミノ酸からなる天然保湿因子が美容液のはたらきをしているのです。

これらを知ると汚いイメージを持っていた垢だのフケだの脂性だのも私たちには大切な成分であることがわかります。不潔にするのはよくありませんが、取りすぎはもっと良くないことなのですね。

文責 瀬在由美子医師
問合せ 保健センター

骨密度測定健診・がん検診のお知らせ

❶骨密度測定健診（5月） 対象 市内在住の40・45・50・55・60・65・70歳（平成20年4月1日現在）の女性 定員 75人（定員を超えた場合は8月度に繰越し） 費用 無料
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）

❷子宮がん検診（5月） 対象 市内在住の20歳（平成20年4月1日現在）以上の女性で、平成19年度に子宮がん検診を受診していない方 定員 約180人（定員を超えた場合は8月度に繰越し） 費用 無料 健診方法 医療機関における個別健診（細胞採取と細胞検査）

❸乳がん検診（5月） 対象 市内在住の40歳（平成20年4月1日現在）以上の女性で、平成19年度に乳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8月度に繰越し） 費用 40歳代の方1,700円、50歳以上の方は1,600円
健診方法 医療機関における個別健診（マンモグラフィと視触診）

【❶～❸共通】
期間 5月1日(木)～31日(土) 場所 市内指定医療機関
申込み 往復はがきで4月7日(月)（当日消印有効）までに申し込んでください。また、往復はがき1枚につき1つの検（健）診しか申し込めません。

往復はがきの書き方
（往信・表）〒197-0011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○○検（健）診希望
（返信・表）ご自分の住所・氏名を記入してください。
（返信・裏）何も記入しないでください。
※往復はがきの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。
※検（健）診の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。