

年末～平成20年1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 |
| 12月29日(土) | 波多野医院 福生1046「ヤビル」3F ☎551・7545 | 熊川病院 熊川154 ☎553・3001 | 松永歯科医院 福生963 ☎552・7122 |
| 30日(日) | 大聖病院 福生871 ☎551・1311 | 大聖病院 福生871 ☎551・1311 | 平出歯科医院 福生248-1 ☎551・4738 |
| 31日(月) | 山口外科医院 志茂233 ☎553・1177 | 山口外科医院 志茂233 ☎553・1177 | 浜崎歯科 福生1078-11第2栄和ビル ☎530・2729 |
| 1月1日(祝) | 大聖病院 福生871 ☎551・1311 | 羽村市休日夜間急患センター(羽村市役所裏) 羽村市緑ヶ丘5-1-2 ☎555・9999 | 青梅市休日歯科診療所 青梅市東青梅1-174-1 ☎0428・23・2191 |
| 2日(水) | 渡辺医院 熊川452 ☎553・0815 | 栗原医院 瑞穂町箱根ヶ崎61 ☎557・0100 | 青梅市休日歯科診療所 |
| 3日(木) | ひかりクリニック 志茂35-1 ☎530・0221 | 羽村市休日夜間急患センター | 青梅市休日歯科診療所 |
| 6日(日) | 福生市休日診療所 福生2125-3 ☎552・0099 | 羽村市休日夜間急患センター | みさわ歯科クリニック 熊川2357「ステージ」東和1F ☎551・4744 |
| 13日(日) | 福生市休日診療所 | 福生市休日診療所 | 村野歯科クリニック 福生1144-1 ☎553・2900 |
| 14日(祝) | 福生市休日診療所 | 石畑診療所 瑞穂町石畑207 ☎557・0072 | 山口歯科クリニック 南田園2-5-39田園ビル1F ☎553・8182 |
| 20日(日) | 福生市休日診療所 | 福生市休日診療所 | 吉成歯科医院 熊川1396塩野ビル2F ☎553・5538 |
| 27日(日) | 福生市休日診療所 | 福生市休日診療所 | 吉野歯科医院 福生1046K-H-spiral 2F ☎551・3050 |

※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。

平成20年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 | 15日(火) | 平成19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19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19年4月生まれ | |
| 1歳6か月児 | 22日(火) | 平成18年6月生まれ | 保健センター 午後1時～1時45分 |
| 3歳児 | 8日(火) | 平成16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。 | | |

医師会だより

メタボリックシンドロームと生活習慣病

日本人の成人の約2,000万人がメタボリックシンドローム(予備軍を含む。)といわれています。

このシンドロームの主な症候は、ウエスト周囲径(男性85cm、女性90cm以上)、すなわち、内臓脂肪の蓄積です。

さらに血中脂質異常(悪玉中性脂肪150mg/dl以上か、善玉HDLコレステロール40mg/dl以下)、高血圧(130/85以上)、高血糖(空腹時血糖110mg/dl以上)の3つのうち2つ以上が重なった病態のことです。

この状態がさらに進行すると、それぞれ高脂血症(悪玉中性脂肪と悪玉LDLコレステロールの増加)、高血圧症、糖尿病という病気、すなわち3大生活習慣病に移行してしまいます。

生活習慣病は、そのほかにひろい意味では、肥満、動脈硬化症、甲状腺機能障害、骨粗しょう症、心筋梗塞、脳卒中、痛風、癌、慢性呼吸器疾患などがふくまれます。

肥満の指標はBMI 25を超えた場合です。BMI(正常は22)は体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)で計算できます。

これらの病態(メタボリックシンド

ロームと生活習慣病)は、食事、運動、休養、酒、喫煙などの生活習慣が病気の発症進行に密接に関与します。

●内臓脂肪の蓄積があり、高血糖気味の方は、食事は腹7～8分とし、とくに脂肪と糖分を減らしましょう。

●運動は毎日30分以上歩行しましょう。その速度は、高齢者はゆっくり、若者は速く歩いてください。

●適度の休養は、ストレスをとることに役立ちます。

●高血圧気味の方は、塩分を1日10g以下に制限してください。

●多量のアルコール摂取(毎日酒3合以上)は肝臓によくありません。但し少量のアルコール摂取(ビール300ml以下)は、善玉のHDLコレステロールを増加させて、脂質代謝異常を改善します。

●タバコは百害あって一利なしと言われています。特に動脈硬化の進展を助けるといわれていますので禁煙してください。

良好な生活環境で、肥満に注意しつつ、健全な生活習慣で毎日暮らしていれば、メタボリックシンドロームと生活習慣病の病態を予防することができます。

適切な健康サービスや診療を受け、すこやかに寿命を全うしましょう。

波多野医師
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、電話で申し込みます。

保健ガイド

保健センター
☎552・0061

健康相談②のみ予約制

①日時平成20年1月10日・17日の木曜日、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

健康相談①のみ予約制

②日時平成20年1月12日・26日の土曜日、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1月12日分は9日まで、1月26日分は23日まで
に保健センターへ。

子育て教室(予約制)

日時平成20年1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
健康教育(託児付き)
日時平成20年1月29日(火)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
講師助産師・保健師
申込み保健センターへ。
対象4歳未満
持ち物母子手帳・歯ブラシ・コップ・タオル
日時平成20年1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)

子育て教室(予約制)

日時平成20年1月30日(水)午前11時～午後1時、中央体育館ロビー
日時平成20年1月30日(水)午前11時～午後1時、福生地域体育館ロビー

子育て教室(予約制)

日時平成20年1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)
日時平成20年1月25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
講師助産師・保健師
申込み保健センターへ。
対象4歳未満
持ち物母子手帳・歯ブラシ・コップ・タオル
日時平成20年1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)

子育て教室(予約制)

日時平成20年1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)
日時平成20年1月25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
講師助産師・保健師
申込み保健センターへ。
対象4歳未満
持ち物母子手帳・歯ブラシ・コップ・タオル
日時平成20年1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)

平成20年1月の予防接種(BCG)

| 期日 | 種別 | 対象 | 備考 |
|--------|-----|----------------------|-----------|
| 18日(金) | BCG | 平成19年9月16日～10月19日生まれ | 3か月～6か月未満 |

受付時間午後1時～2時55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。



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19年4月1日現在)の女性 定員100人(定員を超えた場合は責任抽選)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)

②子宮がん検診(2月) 対象市内在住の20歳(平成19年4月1日現在)以上の女性で、平成18年度に子宮がん検診を受診していない方 定員約170人(定員を超えた場合は責任抽選)費用無料

③乳がん検診(2月) 対象市内在住の40歳(平成19年4月1日現在)以上の女性で、平成18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40歳代の方1,700円、50歳以上の方は1,600円

※①～③共通

期間平成20年2月1日(金)～29日(金)場所市内指定医療機関

申込み往復はがきで平成20年1月8日(当日消印有効)までにお申し込みください。電話及び直接の申込みはできません。また、往復はがき1枚につき1つの検(健)診しか申し込みません。

往復はがきの書き方

往信・表 〒197-0011福生市福生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⑥〇〇検(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。

④胃がん検診(2月) 日時平成20年2月14日(木)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19年4月1日現在)の方

次のような方は受診できません。

◆一年以内に胃・十二指腸を手術した方、あるいは現在治療中、経過観察中の方 ◆胃検査受診後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お申し出ください。

◆高血圧、心臓病、糖尿病の治療中の方 ◆その他、病気を治療中の方

定員先着90人 ※定員になりしだい受付終了となります。費用無料

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)

申込み12月20日午前8時30分から電話で保健センターへ。

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。