

# 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時まで閉庁時間を延長しています。

## 健康相談(②のみ予約制)

分3時30分

場所保健センター

①日時12月6日・20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

②日時12月8日・22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

③日時12月27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

④日時12月21日(金)午前11時～午後1時

場所熊川地域体育館ロビー

⑤日時12月14日(金)午前11時30分～午後1時30分

場所熊川地域体育館ロビー

⑥日時12月13日(木)午前11時30分～午後1時30分

場所中央体育館ロビー

⑦日時12月12日(水)午後1時30分～3時

場所福生地域体育館ロビー

内容栄養士による健康教育、保健師による健康相談

⑧日時12月7日(金)午後1時30分～2時30分

場所福祉センター

⑨日時12月19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

⑩日時12月21日(金)午後1時30分～3時30分

場所保健センター

内容①新しい家族を迎えるにあたって②沐浴実習

⑪日時12月6日(木)午後1時30分～3時30分

場所保健センター

⑫日時12月5日・19日の水曜日、午後1時～2時(受付)

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

⑬日時12月5日・19日の水曜日、午後1時～2時(受付)

場所保健センター

対象4歳未満

⑭日時12月11日(水)午後1時30分～3時30分

場所保健センター

⑮日時12月11日(水)午後2時～4時

場所西多摩保健所講堂(青梅市東青梅5-19-6)

⑯日時12月12日(水)午前10時～正午

場所西多摩保健所講堂(青梅市東青梅5-19-6)

⑰日時12月12日(水)午後1時30分～3時

場所保健センター

対象6か月児までの乳児

⑱日時12月12日(水)午後10時～11時30分

場所保健センター

⑳日時12月12日(水)午後10時～正午

場所西多摩保健所講堂(青梅市東青梅5-19-6)

㉑日時12月12日(水)午前10時～正午

場所西多摩保健所講堂(青梅市東青梅5-19-6)

⑳日時12月12日(水)午後1時30分～3時

場所保健センター

対象6か月児までの乳児

㉒日時12月12日(水)午後10時～11時30分

場所保健センター

㉓日時12月12日(水)午後10時～正午

場所西多摩保健所講堂(青梅市東青梅5-19-6)

㉔日時12月12日(水)午前10時～正午

場所西多摩保健所講堂(青梅市東青梅5-19-6)

㉕日時12月12日(水)午後1時30分～3時

場所保健センター

対象6か月児までの乳児

㉖日時12月12日(水)午後10時～11時30分

場所保健センター

㉗日時12月12日(水)午後10時～正午

場所西多摩保健所講堂(青梅市東青梅5-19-6)

㉘日時12月12日(水)午前10時～正午

場所西多摩保健所講堂(青梅市東青梅5-19-6)

㉙日時12月12日(水)午後1時30分～3時

場所保健センター

対象6か月児までの乳児

㉚日時12月12日(水)午後10時～11時30分

場所保健センター

㉛日時12月12日(水)午後10時～正午

場所西多摩保健所講堂(青梅市東青梅5-19-6)

㉜日時12月12日(水)午前10時～正午

場所西多摩保健所講堂(青梅市東青梅5-19-6)

㉝日時12月12日(水)午後1時30分～3時

場所保健センター

対象6か月児までの乳児

㉞日時12月12日(水)午後10時～11時30分

場所保健センター

㉟日時12月12日(水)午後10時～正午

場所西多摩保健所講堂(青梅市東青梅5-19-6)

㊱日時12月12日(水)午前10時～正午

場所西多摩保健所講堂(青梅市東青梅5-19-6)

㊲日時12月12日(水)午後1時30分～3時

場所保健センター

対象6か月児までの乳児

㊳日時12月12日(水)午後10時～11時30分

場所保健センター

㊴日時12月12日(水)午後10時～正午

場所西多摩保健所講堂(青梅市東青梅5-19-6)

㊵日時12月12日(水)午前10時～正午

場所西多摩保健所講堂(青梅市東青梅5-19-6)

## 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
2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(羽村市役所裏) 羽村市緑ヶ丘5-1-2 ☎555-9999	佐久間歯科医院 東町3-10栄和ビル4F ☎553-2525
9日(日)	福生市休日診療所	福生市休日診療所	島田歯科クリニック 東町10-10 ☎552-3084
16日(日)	福生市休日診療所	福生市休日診療所	せきぐち歯科 熊川449 ☎551-5456
23日(日)	福生市休日診療所	福生市休日診療所	田辺歯科医院 本町90 ☎551-2712
24日(月)	福生市休日診療所	高沢病院 瑞穂町二本木722-1 ☎556-2311	三井田歯科医院 本町7 ☎551-0479
29日(土) 30日(日) 31日(月)	12月15日号の広報ふっさ「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	18日(火)	平成19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19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19年3月生まれ	保健センター 午後1時～1時45分
1歳6か月児	25日(火)	平成18年5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16年11月生まれ	保健センター 午後1時～1時45分
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
14日(金)	BCG	平成19年8月18日～9月15日生まれ	3か月～6か月未満

受付時間 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。

## 医師会だより

### 悪性黒色腫(メラノーマ)について

悪性黒色腫は、メラニンという色素を産生するメラノサイト系細胞の癌化によって生じる悪性腫瘍です。非常に早い時期から転移を生じやすいため、大変恐れられています。

腫瘍細胞がメラニンを再生するので真っ黒い色をしていますが、まれにメラニンを産生せず、色の無いものもあります。皮膚以外にも、口腔、眼瞼、鼻や外陰の粘膜に初発したり、眼の脈絡膜や脳軟膜にも生じますが、大多数は皮膚に原発します。発生頻度は人口10万あたり、白人は15で、日本人は2、黒人は0.5程度と人種差があります。年齢別では、60～70歳代にピークがありますが、30～50歳代にも多く発生します。20歳未満、特に10歳以下はきわめてまれです。好発部位は、日本人では3割程度が足底に発生し、次いで爪部を含む四肢、顔面・頭部、体

幹に多く見られます。

臨床的特徴は、最大径が7mmを超え、左右非対称のいびつな形をし、色は黒褐色が主体ですが、濃淡差が無秩序に認められ、境界も一様でなく、鮮明なところと不鮮明なところが見られます。隆起しない黒っぽい色素斑として成人以後に気付かれることが多く、徐々に拡大、隆起し、さらに進行するとただれてきたり、出血しやすくなったりします。

悪性黒色腫に似ているものには、母斑細胞母斑(俗にいうホクロ)、人性疣贅、血腫、血管拡張性肉芽腫、基底細胞癌などがあります。皮膚科の診療では、近年ダーモスコピーという拡大鏡を使って、より早期に悪性黒色腫の発見を可能とする検査法が取り入れられるようになりました。怪しいもの、特に中期以後の足底の7mmを超える黒い皮疹や、従来から存在したホクロ、黒アザが短期間で色、大きさ、形、硬さなどの変化があった場合、皮膚科医に相談してください。

文責 田村医師  
問合せ 保健センター



近の病気や治療についての話を聞いてみませんか?  
「あいの会多摩川」と一緒

西多摩保健所では、網膜色素変性症の患者会である「あいの会多摩川」と一緒  
28・22・6141へ。  
電話で西多摩保健所 ☎04

### 西多摩保健所講演会

保健所では、脊髄小脳変性症・多系統萎縮症で療養されている方やご家族の方を対象に、講演会を計画しました。ぜひこの機会に最も近い病気や治療についての話を聞いてみませんか?  
「あいの会多摩川」と一緒

日時12月11日(火)午後2時～4時  
場所西多摩保健所講堂(青梅市東青梅5-19-6)  
テーマ「脊髄小脳変性症について」病気と治療の最新情報  
講師小森哲夫先生(埼玉医科大学神経内科准教授)

対象脊髄小脳変性症等で療養中の方・ご家族の方(定員30人)  
申込み11月30日まで(平日の午前9時～午後5時)に電話で西多摩保健所 ☎0428・22・6141へ。

日時12月12日(水)午前10時～正午  
対象網膜色素変性症で療養中の方・ご家族の方(定員50人)  
申込み12月5日まで(平日の午前9時～午後5時)に電話で西多摩保健所 ☎0428・22・6141へ。

日時12月8日(土)午後3時～(1時間程度を予定)  
場所保健センター  
テーマ女性の健康と明るく更年期を過ごすために  
講師産婦人科医師定員40人  
申込み11月19日から電話で保健センターへ。

日時12月6日(木)午後1時30分～3時30分  
場所保健センター  
内容①新しい家族を迎えるにあたって②沐浴実習  
申込み11月19日から保健センターへ。

日時12月21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  
講師助産師・保健師  
申込み保健センターへ。

日時12月7日(金)午後1時30分～2時30分  
場所福祉センター  
講師栄養士定員14組  
申込み11月19日から保健センターへ。

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。