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11月1日・15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11月10日・24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11月10日分は7日まで、11月24日分は21日までに保健センターへ。

③日時11月22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

日時11月5日・12日・19日・26日の月曜日、午後1時30分～3時30分
場所保健センター
テーマ「骨粗しょう症予防」～骨、元気ですこやかライフ～※3日目、1年後に骨密度が測定できます。
講師医師・理学療法士・栄養士・保健師
持ち物筆記用具・タオル等

転倒予防教室

①日時11月2日(金)午前10時～11時30分場所白梅会館

②日時11月13日(火)午後1時30分～3時30分
場所松林会館

③日時11月15日(木)午後1時30分～3時30分
場所福生団地集会所

④日時11月29日(木)午後2時～4時
場所福栄町会B集会所

⑤日時11月22日(木)午後2時～3時30分場所白梅会館

医師講演会

日時11月14日(水)午後1時30分～2時30分場所富士見台集会所
テーマ「医療の荒廃について（医療現場からの提言）」

プチ健康教育

①日時11月8日(木)午前11時～午後1時
場所福生地域体育館ロビー

②日時11月13日(火)午前10時30分～午後0時30分
場所熊川地域体育館ロビー

③日時11月16日(金)午後0時30分～2時30分
場所中央体育館ロビー
内容栄養士による健康教育、保健師による健康相談、体脂肪測定

育児相談（申込み不要）

①日時11月2日(金)午後1時30分～2時30分
場所福祉センター

②日時11月21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11月16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。

離乳食教室（予約制）

日時11月14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10月17日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11月7日・21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
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17年11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）

マタニティクラス（予約制）

日時11月1日・8日・15日・22日の木曜日、午後1時30分～3時30分
場所保健センター
内容妊娠中の健康管理や出産、新生児の保育など
申込み保健センターへ。
※定員になり次第締め切り

◆胃がん検診

日時12月13日(木)午前9時～正午場所保健センター
対象市内在住の35歳以上の方（平成19年4月1日現在）
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）費用無料
定員先着80人（定員になり次第受付終了となります。）
申込み10月18日から電話で保健センターへ。
※次のような方は受診できません。
・一年以内に胃を手術した方
・現在、胃または十二指腸を治療中、経過観察中の方
・胃の検査、受診後1年を経過しない方
※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
・その他、病気を治療中の方
・妊娠中の方

東京都西多摩保健所アルコール講演会のご案内

テーマ「依存症―今、家族の中で何が起きているのか？～泥沼からの回復と癒し～」
日時10月30日(火)午後1時30分～4時30分
場所さくら会館3Fホール
定員80人
内容専門家による講演、回復者・家族による体験談
対象者アルコール問題を持つ本人、家族、保健・医療・福祉関係機関職員
申込み西多摩保健所☎042・8・22・6141へ。（受付時間午前9時～正午、午後1時～5時）

11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
3日(祝)	福生市休日診療所 福生2125-3 ☎552・0099	高水医院 瑞穂町箱根ヶ崎282 ☎557・0028	青梅市休日歯科診療所 青梅市東青梅1-174-1 ☎0428・23・2191
4日(日)	福生市休日診療所	羽村市休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
11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
18日(日)	福生市休日診療所	福生市休日診療所	ふみ歯科診療所 福生798-2 ☎551・7288
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	片岡歯科医院 本町44 ☎551・0353
25日(日)	福生市休日診療所	福生市休日診療所	河野歯科医院 南田園3-2-38 ☎553・2829

※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。

11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	20日(火)	平成19年7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5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2月生まれ	
1歳6か月児	27日(火)	平成18年4月生まれ	保健センター 午後1時～1時45分
3歳児	6日(火)	平成16年10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。		

11月の予防接種（ＢＣＧ）

期日	種別	対象	備考
16日(金)	ＢＣＧ	平成19年7月14日～8月17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
糖尿病治療の目標

糖尿病治療の目標について、糖尿病学会は「糖尿病の症状を除き、さらに合併症の発症や増悪を防ぎ、生活の質を保ち、健康人と変わらない寿命を全うすることにある」という指針を示しています。

また、この目標を達成するためには血糖、血圧、脂質のコントロールとともに禁煙が必要としています。

【数値目標】

さらに学会はどのくらいの数値を目標にしたら良いかについても検査項目ごとに具体的に示しています。

ＨｂＡ1ｃ（ヘモグロビンエーワンシーと読みます。）:過去1～2か月の平均血糖の良し悪しを示します。低いほど良いとされ、5.8%未満なら優、6.5%未満なら良、7%未満なら不十分、8%未満なら不良、8%以上は不可とお考えください。6.5%未満が一般的な目標です。

血圧:130/80mmＨｇ未満を目標とします。

脂質:最近はＬＤＬコレステロール（悪玉）で示します。120mg/dlを目標にします。ＨＤＬコレステロール（善玉）は40mg/dl以上、中性脂肪は空腹時で150mg/dl未満が目標です。

ＬＤＬコレステロールは直接計ることが可能です。かかりつけの先生にお尋ねください。

【低ければ低い程良いか】

さてＨｂＡ1ｃで見た場合、良とされる6.5%未満であってもさらに低いほど、心血管障害（心筋梗塞など）の危険は低いというデータがあります。また、血圧やコレステロールについても前記目標より低い数値を目標とする試験が始まっています。近い将来、さらに低い数値目標が示されることも予想されます。

進行してからでは強力な薬物治療が必要になりますから、早期で軽症のうちに充分な対応をしましょうというメッセージが、今より強く出されることになるでしょう。

【ではどうすれば】

個人個人で何がどれくらい危険かは異なりますから、絶対安心という目標はありません。できるだけすべての項目で目標の数値に近づけるように心がけ、生活習慣を改善することが大切と考えます。

文責　高村医師

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、電話で申し込めます。