

保健ガイド

保健センター
042-552-0061

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時まで開庁時間を延長しています。

10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
7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	青梅市休日歯科診療所 青梅市東青梅1-174-1 ☎0428・23・2191
8日(祝)	福生市休日診療所	高沢病院 瑞穂町二本木722-1 ☎556・2311	青梅市休日歯科診療所
14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
21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
28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

※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。

プ子健康教育
体育館を利用されている方々、運動の前後に健康

場所中央図書館
相談員保健師・栄養士

①日時10月4日(木)、18日(木)
午前9時30分～11時

②日時10月13日(土)、27日(土)
午前9時30分～11時

③日時10月25日(木)午後1時30分～3時

①日時10月3日(水)午前11時～午後1時

②日時10月11日(木)午前11時～午後1時

③日時10月26日(金)午前11時～午後1時

10月の乳幼児健康診査

健診名	対象	健診日	受付場所・時間
3か月児	平成19年6月生まれ	16日(火)	保健センター 午後1時～1時45分
6か月児	平成19年4月生まれ	満年齢後の6・7か月期	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)。都内の指定医療機関で受診。
9か月児	平成19年1月生まれ	満年齢後の9・10か月期	
1歳6か月児	平成18年3月生まれ	23日(火)	保健センター 午後1時～1時45分
3歳児	平成16年9月生まれ	2日(火)	

備考
■各健診とも母子健康手帳を必ず持参。
■6、9か月児健診は受診票も必要です。



10月の予防接種

期日	種別	対象	備考
12日(金)	BCG	平成19年6月23日～7月13日生まれ	3～6か月未満
第1回			
5日(金)	ポリオ	平成19年2月生まれ	平成18年8月生まれ
19日(金)		平成19年3月生まれ	平成18年9月生まれ
31日(水)		平成19年4月生まれ	平成18年10月生まれ

10月の予防接種は、BCGとポリオ生ワクチンです。体調を整え、保護者同伴で、必要事項を記入した予防票と母子健康手帳を持参。
受付時間午後1時～2時5分 場所保健センター

医師会だより

運動の成人病(生活習慣病)

予防効果

近年は車と飽食の時代となり日常の中で身体を動かす機会が減り、摂取カロリーは過剰となっています。日本人の3人に2人の死亡原因が成人病ともいわれています。この成人病は生まれ持った遺伝体質に加えて食生活、運動、喫煙、飲酒などの生活習慣(ライフスタイル)から起こるので生活習慣病といわれるようになりました。

生活習慣病としては糖尿病、高血圧症、高脂血症(コレステロール、中性脂肪)、動脈硬化などがあります。これらの病気は心臓病(心筋梗塞や不整脈)、脳卒中など命にかかわる病気を引き起こします。また、糖尿病はほかの生活習慣病を高率に合併し癌の有病率も高く、腎臓、眼、神経障害など特有の合併症を起こしますので強敵の病気です。

生活習慣病のほとんどは、「運動不足病」と呼ばれています。予防にも治療にも運動が重要なポイントです。運動の効果は、肥満や糖代謝の改善(糖尿病予防)、血圧を下げる、心臓病を減

らす、骨粗しょう症や老年期痴呆の予防、体力の維持と増進、精神的ストレスの解消などたくさんの効用があります。これからは積極的な運動実践の時代なのです。

なにも特別なスポーツをする必要はありません。ウォーキング、ジョギング、ストレッチ体操などいつでも、どこでも、ひとりでも気軽にできる運動を、息切れせずに汗ばむ程度にすることがコツで、1日に200～300キロカロリーの運動が目安です。具体例としては、(例1)朝のラジオ体操10分(40キロカロリー)+買い物など歩行40分(60キロカロリー)+軽いダンスなど30分(100キロカロリー)=合計200キロカロリー。(例2)早足の通勤30分(110キロカロリー)+階段の昇り降り20分(100キロカロリー)+昼休みのキャッチボール27分(90キロカロリー)=合計(300キロカロリー)。といった組み合わせです。体に負担をかけずに酸素を十分に取込んだ運動が大切です。自分のペースで、あるいは仲間といっしょに楽しみながら運動をやりましょう。

文責 笠井医師

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。

場所 中央図書館
相談員 保健師・栄養士

②日時 10月17日(水)午前9時30分～10時30分
場所 保健センター

①日時 10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 10月17日(水)午前9時30分～10時30分
場所 保健センター

③日時 10月10日(水)午前10時～11時30分
場所 保健センター

④日時 10月3日(水)、17日(水)午後1時～2時(受付)
場所 保健センター

⑤日時 11月1日(木)～30日(金)
場所 市内指定医療機関

⑥日時 11月1日(木)～30日(金)
場所 市内指定医療機関

場所 中央図書館
相談員 保健師・栄養士

②日時 10月17日(水)午前9時30分～10時30分
場所 福祉センター

①日時 10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 10月17日(水)午前9時30分～10時30分
場所 保健センター

③日時 10月10日(水)午前10時～11時30分
場所 保健センター

④日時 10月3日(水)、17日(水)午後1時～2時(受付)
場所 保健センター

⑤日時 11月1日(木)～30日(金)
場所 市内指定医療機関

⑥日時 11月1日(木)～30日(金)
場所 市内指定医療機関

場所 中央図書館
相談員 保健師・栄養士

②日時 10月17日(水)午前9時30分～10時30分
場所 福祉センター

①日時 10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 10月17日(水)午前9時30分～10時30分
場所 保健センター

③日時 10月10日(水)午前10時～11時30分
場所 保健センター

④日時 10月3日(水)、17日(水)午後1時～2時(受付)
場所 保健センター

⑤日時 11月1日(木)～30日(金)
場所 市内指定医療機関

⑥日時 11月1日(木)～30日(金)
場所 市内指定医療機関

場所 中央図書館
相談員 保健師・栄養士

②日時 10月17日(水)午前9時30分～10時30分
場所 福祉センター

①日時 10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 10月17日(水)午前9時30分～10時30分
場所 保健センター

③日時 10月10日(水)午前10時～11時30分
場所 保健センター

④日時 10月3日(水)、17日(水)午後1時～2時(受付)
場所 保健センター

⑤日時 11月1日(木)～30日(金)
場所 市内指定医療機関

⑥日時 11月1日(木)～30日(金)
場所 市内指定医療機関

場所 中央図書館
相談員 保健師・栄養士

②日時 10月17日(水)午前9時30分～10時30分
場所 福祉センター

①日時 10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 10月17日(水)午前9時30分～10時30分
場所 保健センター

③日時 10月10日(水)午前10時～11時30分
場所 保健センター

④日時 10月3日(水)、17日(水)午後1時～2時(受付)
場所 保健センター

⑤日時 11月1日(木)～30日(金)
場所 市内指定医療機関

⑥日時 11月1日(木)～30日(金)
場所 市内指定医療機関

場所 中央図書館
相談員 保健師・栄養士

②日時 10月17日(水)午前9時30分～10時30分
場所 福祉センター

①日時 10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 10月17日(水)午前9時30分～10時30分
場所 保健センター

③日時 10月10日(水)午前10時～11時30分
場所 保健センター

④日時 10月3日(水)、17日(水)午後1時～2時(受付)
場所 保健センター

⑤日時 11月1日(木)～30日(金)
場所 市内指定医療機関

⑥日時 11月1日(木)～30日(金)
場所 市内指定医療機関

場所 中央図書館
相談員 保健師・栄養士

②日時 10月17日(水)午前9時30分～10時30分
場所 福祉センター

①日時 10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 10月17日(水)午前9時30分～10時30分
場所 保健センター

③日時 10月10日(水)午前10時～11時30分
場所 保健センター

④日時 10月3日(水)、17日(水)午後1時～2時(受付)
場所 保健センター

⑤日時 11月1日(木)～30日(金)
場所 市内指定医療機関

⑥日時 11月1日(木)～30日(金)
場所 市内指定医療機関