

# 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

①日時 7月5日(木)、19日(木) 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 7月14日(土)、28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～64歳までの方  
申込み 7月14日分は11日まで、7月28日分は25日までに保健センターへ。

## ◆転倒予防教室

申込み 6月18日から保健センターへ  
①日時 7月10日(火) 午前10時～11時 場所 福東会館  
講師 理学療法士・保健師  
②日時 7月11日(水) 午後1時30分～2時30分 場所 富士見台集会所 講師 理学療法士・保健師

## ◆育児相談(申込み不要)

①日時 7月6日(金) 午後1時30分～2時30分 場所 福祉センター  
②日時 7月18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 7月27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

診療時間	7月の休日診療		
	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	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	吉成歯科医院 熊川1396塩野ビル2F ☎553・5538
1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ビル2F ☎551・3050
8日(日)	福生市休日診療所	福生市休日診療所	あつみ歯科クリニック 加美平3-35-12-2TSビル3F ☎530・0006
15日(日)	福生市休日診療所	福生市休日診療所	新井歯科医院 福生875-9メゾン福生1F ☎530・1488
16日(祝)	福生市休日診療所	福生市休日診療所	荒木歯科医院 牛浜130 ☎551・3243
22日(日)	福生市休日診療所	福生市休日診療所	今里歯科医院 本町78 ☎551・0440
29日(日)	福生市休日診療所	羽村市休日夜間急患センター	

※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。

## 7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	17日(火)	平成19年3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1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18年10月生まれ	保健センター
1歳6か月児	24日(火)	平成17年12月生まれ	午後1時～1時45分
3歳児	3日(火)	平成16年6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。		

## 7月の予防接種(BCG)

期日	種別	対象	備考
13日(金)	BCG	平成19年3月10日～4月14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  
※接種の際は予診票に必要事項を記入し、母子健康手帳を持参してください。

## ◆離乳食教室(予約制)

日時 7月11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 6月18日から保健センターへ。※定員になり次第締め切り

## ◆マタニティクラス(予約制)全4回です!

日時 7月5日、12日、19日、26日(木) 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  
※定員になり次第締め切り  
◆歯科健康診査  
日時 7月4日、18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・

## ◆胃・肺がん検診(8月)

対象者 平成17年7月生まれ  
原則としてセットでお申し込みください。  
日時 8月23日(日) 午前9時～正午 場所 保健センター  
対象者 市内在住の35歳以上の方。(平成19年4月1日現在)※次のような方は受診できません。●一年以内に胃・十二指腸・肺を手術した、あるいは治療中、経過観察中の方  
●胃・肺の検査受診後1年を経過しない方  
●妊娠中の方  
※また、高血圧、心臓病、糖尿病の治療中の方・その他、病気を治療中の方は申込みの際にお申し出ください。  
定員 先着80人 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。胸部X線

## ◆子宮がん・乳がん検診・骨密度測定検診(8月)

①子宮がん検診  
期間 8月1日(水)～31日(金)  
場所 市内指定医療機関  
対象者 市内在住の20歳(平成19年4月1日現在)以上の女性で18年度に子宮がん検診を受診していない方。  
定員 約200人(定員を超えた場合は、11月に繰り越します。費用無料)  
②乳がん検診  
期間 8月1日(水)～31日(金)  
場所 市内指定医療機関  
対象者 市内在住の40歳(平成19年4月1日現在)以上の女性で18年度に乳がん検診を受診していない方。  
定員 約110人(定員を超えた場合は、11月に繰り越します。費用40歳代の方1,700円、50歳以上の方1,600円)。  
③骨密度測定健診  
期間 8月1日(水)～31日(金)  
場所 市内指定医療機関  
対象者 市内在住で平成19年4月1日現在を基準に40・45・50・55・60・65・70歳の女性 定員75人(定員を超えた場合は11月に繰り越します)。  
健診方法 医療機関における個別健診。X線による第一中手骨密度測定。費用無料  
申込み ①②③すべて7月6日(当日消印有効)までに、往復はがきの「往信・表」に〒197-0001 福生市福生2-125番地 3 福生市保健センター【往信・裏】に①住所②問合せ保健センター

## 医師会だより

代替医療という言葉が一般的に認知されてきたのは、米国で1992年以降であり、日本でも補完代替医療として健康食品やサプリメントから、アロマセラピー、漢方薬等、様々な種類があり、多くの治療法がマスコミを賑わしている。  
我国では健康食品について、独立行政法人国立健康栄養研究所が健康食品に関する情報を提供している。また、代替医療の進歩、普及、発展に寄与することを目的とした日本補完代替医療学会が設立されているが、診療のなかでは代替医療への取組みは欧米に比べてやや遅れており、

## 代替医療

正確な情報を提供するよう我国においても、全国的なシステムが求められている。  
代替医療と補完医療は厳密には区別されにくく、代表的な健康食品やサプリメント、鍼灸治療、アロマセラピーから気功、ヨガなどがあるが、多くの代替医療は経験的な薬効や効果により使用されることが多く、根拠に基づいた理論的な裏づけが乏しい。我々産婦人科医がなじんでいる医療とは異なったさまざまな代替医療について、尋ねられることが多くなってきている。鍼灸治療は日本人にはなじみの深いものではあるが、技術の習得は容易ではない。(治療効果に技術差がある)。「ハーブ療法」「アロマセラピー」「気功」「ヨガ」は日本ではまだ歴史も浅く確立されていないが、厚生労働省の見通しがなされているところである。「温泉療法」は日本が世界で最も進んで利用している国と思われ、効能についての科学的根拠は乏しく、経験によるものであることがほとんどである。  
代替医療がどれほどのエビデンスに基づいて行われているのか、未知数の部分が多く、商業主義の餌食になる人が絶えない。  
文責 岡村医師  
問合せ 保健センター

## 講演会のお知らせ

パーキンソン病と診断される方は年々増加の傾向にあります。西多摩保健所ではパーキンソン病の方々が適切な薬や療養生活を送ることができるよう計画しました。  
日時 7月4日(水) 午後2時～4時  
場所 福祉センター2階 学習・集会室  
テーマ 「パーキンソン病について～病気と治療の最新情報～」  
講師 西井貴誠(ニシイタカセイ)氏(高木病院神経内科医)  
対象 患者とご家族の方(先着50人)  
申込み 6月27日までに西多摩保健所地域保健係(☎0428・22・6141)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。