保健ガイド②

保健センター☎552・0061

1 骨密度測定健診

期間 5月1日(火)～31日(木)
場所 市内指定医療機関
対象 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、8月度に繰り越し）
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。**費用** 無料

2 子宮がん検診

期間 5月1日(火)～31日(木)
場所 市内指定医療機関
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18年度に子宮がん検診を受診していない方
定員 約150人（定員を超えた場合は、8月度に繰り越し）
検診方法 医療機関による個別検診（細胞採取と細胞検査）**費用** 無料

3 乳がん検診

期間 5月1日(火)～31日(木)
場所 市内指定医療機関
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18年度に乳がん検診を受診していない方
定員 約125人（定員を超えた場合は、8月度に繰り越し）
検診方法 医療機関による個別検診。マンモグラフィ（乳房X線撮影）と視触診
費用 40歳代の方1，700円、50歳以上の方は1，600円

申込み 1、2、3共通で4月6日（消印有効）までに往復はがきで保健センターへ。

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○○検診（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1枚につきひとつの検診しか申し込めません。
※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。

問合せ 保健センター☎552・0061

二種混合予防接種について

4月1日～5月31日の期間に二種混合（破傷風・ジフテリア）予防接種を実施します。

対象者の方は、市内指定医療機関で接種するようにしてください。また予診票等につきましては、通学している市内小学校を通じて配付します。

対象者 小学校6年生（11歳～13歳未満）

※市内小学校以外に通学されている方は、個別に送付します。

小学校に就学するお子さんは、MR（麻しん風しん混合）予防接種を受けましょう！

平成18年6月2日より、麻しん、風しんの予防接種の制度が変更になりました。

幼児期にすでに麻しん風しん予防接種を接種された方も小学校入学前（年長時期）1年間にもう1度MR予防接種の接種（公費接種）が必要になりました。

予診票は、医療機関にあるものをお使いください。

※麻しん、風しんどちらかに罹患（りかん）済みの方は、接種方法が変更になりますので、保健センターにお問い合わせください。

医師会だより

●誤嚥（ごえん）性肺炎と予防

のどの奥は肺に行く「気管」と胃につながる「食道」に分かれ、食べ物を食べると脳に信号が伝わり、脳からの指令で気管の入口がふさがり、食べ物は食道に入ります。

しかし歳をとってくると信号や指令がうまく伝わらなくなり、食べ物や唾液（だえき）が気管に入ってしまいます。

これらの物に含まれる細菌が気管から肺に入ると誤嚥性肺炎を起こすのです。誤嚥が起こるのは食事の時だけに限らず、胃液が逆流し気管に入ったり、睡眠中に唾液を誤嚥したりする事もあります。食事中の誤嚥はむせ込むので気がつきますが、眠っている間は気づきません。

誤嚥性肺炎は、お年寄りがかかりやすく、嚥下障害のある人、特に脳梗塞を起こした人は嚥下が悪くなっているので要注意です。寝たきりの人では唾液や食べ物の誤嚥、胃液の逆流が起こりやすくなり、また歯周病や虫歯があると、口内細菌が増加し起こしやすくなります。

予防としては、歯磨き・入れ歯の手入れを行い、歯周病等きちんと治療し口腔内をいつも清潔に保ちましょう。

またお年寄り、寝たきりの人は睡眠中胃液が逆流しないように、上半身を約15度位起こして寝るようにしましょう。食事は、ベッドでとらないといけない人は起き上がった姿勢で食べるようにし、パサパサした物はやわらかく煮込んだり、スープ等液体のものはとろみをつけると誤嚥しにくくなります。

誤嚥性肺炎は生死に関わることもあり、また長い間呼吸器症状として残る事もあります。正しい予防と起こったら医師の診療を受けましょう。

文責　山口医師
問合せ 保健センター

手話講習会

入門（初級・昼）
期間 5月18日～平成20年2月15日の毎週金曜日、全35回
時間 午前10時～正午
定員 40人
対象 市内在住・在勤者（手話学習経験のない方）
※夏休み期間中の保育については、ご相談ください。

基礎（中級・夜）
期間 5月16日～平成20年2月13日の毎週水曜日、全35回
時間 午後7時～9時
定員 30人
対象 市内在住・在勤者（手話学習経験1年以上の方）

入門・基礎共通
開講式 5月13日(日)
閉講式 平成20年2月24日(日)
場所 福祉センター
費用 参加費及びテキスト代2,000円程度
主催 ふっさボランティア・市民活動センター
運営 福生市手話講習会運営委員会
申込み 3月20日～4月20日（必着）に、ふっさボランティア・市民活動センターにある所定の申込用紙にて郵送またはファックスで〒197-0004福生市南田園2-13-1ふっさボランティア・市民活動センター（FAX 553・7532）へ。後日、開講式の案内をはがきで連絡します。
※応募者が定員を超えた場合は、抽選になることもあります。
※電話での申し込みはご遠慮ください。
※難聴者・中途失聴者の方はご相談ください。

初級音訳ボランティア講座

日時 4月17日～7月31日の毎週火曜日、午後1時～3時、全14回
場所 福祉センター
内容 ボランティア実践音訳技術
対象 市内在住・在勤の方で講座終了後、ボランティア活動に参加できる方
定員 先着30人
参加費 500円程度（資料代として申込時徴収）
※その他テキスト代500円程度（第一回講習時徴収）
主催 福生いとでんわ、ふっさボランティア・市民活動センター
申込み 3月22日～4月10日（日曜日を除く）午前8時30分～午後5時15分の間に、ふっさボランティア・市民活動センター☎552・2122へ。

●民間救急 サポートCabのご案内●

東京民間救急コールセンターでは、安定期の患者を入院先から別の病院へ移送する転院搬送や、入院、退院、受診、通院するときなど、緊急性のない場合に、患者さんのご都合や希望に合わせて移送サービスを行う民間救急（寝台専用または車椅子専用）またはサポートCabを案内しています。

ご自分で歩行が困難な方は民間救急を、ご自分で歩行が可能な方はサポートCabを、用途に合わせてご利用できます。（有料）

サポートCabとは？

「救急車を呼ぶほどでないけれど病院にいきたい！」

入院・退院・通院時など救命手当ての技能を持つドライバーが安心、安全にお連れします。

東京民間救急コールセンター
☎0570・039・099（PHS等がつながらない場合は☎03・3262・0039）
受付時間 24時間年中無休
問合せ 福生消防署警防課救急係☎552・0119

4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
診療時間	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
1日(日)	福生市休日診療所 福生市福生2125-3 ☎552・0099	羽村市休日夜間急患センター（羽村市役所裏）羽村市緑ケ丘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(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
15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
22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
29日(日)	福生市休日診療所	羽村市休日夜間急患センター	青梅市休日歯科診療所
30日(月)	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	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。確認のうえ受診してください。なお、受診の際は保険証をご持参ください。

4月の乳幼児健康診査

健診内容	対象	健診日	受付場所・時間	備考
3か月児	平成18年12月生まれ	17日(火)	保健センター 午後1時～1時45分	◆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。
6か月児	平成18年10月生まれ	満月齢後の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18年7月生まれ	満月齢後の9・10か月期		
1歳6か月児	平成17年9月生まれ	24日(火)	保健センター 午後1時～1時45分	
3歳児	平成16年3月生まれ	3日(火)		