

保健ガイド

保健センター
552・0061

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	福生市休日診療所 福生2125-3 ☎552・0099	石畑診療所 瑞穂町石畑207 ☎557・0072	青梅市休日歯科診療所 青梅市東青梅1-174-1 ☎0428・23・2191
3日(祝)	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)羽村市緑ヶ丘5-1-2 ☎555・9999	青梅市休日歯科診療所
5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
12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
19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森田ビル1 ☎551・7288
23日(祝)	福生市休日診療所	丸野医院 瑞穂町長岡1-14-9 ☎556・5280	島田歯科クリニック 東町10-10 ☎552・3084
26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

※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。

◆健康相談(②のみ予約制)
①日時11月2日、16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11日、25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～64歳までの方
申込み11月11日分は、8日ま
で、25日分は22日までに保健
センターへ。

◆健康教育(申込み必要)
日時①11月22日(水)午後1時
30分～3時30分場所福生地
域体育館②11月29日(水)午後
1時30分～3時30分場所保
健センターテーマ「転倒、骨
折を防ごう！骨折り損にな
らないように！(骨粗しょう
症予防教室)」対象市内在住
児までの乳児

◆子育て教室(予約制)
日時11月24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

◆育児相談(申込み不要)
日時11月15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



11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18年7月生まれ	21日(火)	保健センター 午後1時～1時45分
6か月児	平成18年5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2月生まれ	満月齢後の9・10か月期	保健センター 午後1時～1時45分
1歳6か月児	平成17年4月生まれ	28日(火)	保健センター 午後1時～1時45分
3歳児	平成15年10月生まれ	7日(火)	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必ず持参。
◆6、9か月児健診は受診票も必要です。

11月の予防接種

期日	種別	対象	備考
15日(水)	BCG	平成18年7月11日～8月15日生まれ	3～6か月未満

11月の予防接種は、BCGです。体調を整え、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。
受付時間 午後1時～2時5分 場所 保健センター

◆母子健康相談(申込み不要)
日時11月2日、9日、16日、30日の各木曜日午後1時30分～3時30分場所保健センター内容 妊産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

◆歯科健康診査
日時11月1日(水)、15日(水)午後1時～2時(受付)場所 保健センター対象 4歳未満

◆マタニティクラス(全4回です！)
日時11月2日、9日、16日、30日の各木曜日午後1時30分～3時30分場所 保健センター内容 妊産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

◆風しんワクチン接種について
今年の3月から風しんワクチンの不足により、風しんの予防接種を中止していましたが、ワクチンの供給体制が整いましたので、接種を再開します。

◆離乳食教室(予約制)
日時11月8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・保健師 定員14組
申込み 10月18日から保健センターへ。

◆フォロワーアップ教室
(Aコースの3日目です！)
糖尿病11月14日(火)、高血圧11月17日(金)、高脂血症11月24日(金)いずれも午後7時30分～9時場所 保健センター対象 5月

◆風しんワクチン接種について
今年の3月から風しんワクチンの不足により、風しんの予防接種を中止していましたが、ワクチンの供給体制が整いましたので、接種を再開します。

◆母子健康相談(申込み前日までに保健センターへ。※2歳児歯科健診も同時に実施(申込み不要))
対象者 平成16年11月生まれ
◆フォローアップ教室
(Aコースの3日目です！)
糖尿病11月14日(火)、高血圧11月17日(金)、高脂血症11月24日(金)いずれも午後7時30分～9時場所 保健センター対象 5月

◆母子健康相談(申込み前日までに保健センターへ。※2歳児歯科健診も同時に実施(申込み不要))
対象者 平成16年11月生まれ
◆フォローアップ教室
(Aコースの3日目です！)
糖尿病11月14日(火)、高血圧11月17日(金)、高脂血症11月24日(金)いずれも午後7時30分～9時場所 保健センター対象 5月



◆母子健康相談(申込み前日までに保健センターへ。※2歳児歯科健診も同時に実施(申込み不要))
対象者 平成16年11月生まれ
◆フォローアップ教室
(Aコースの3日目です！)
糖尿病11月14日(火)、高血圧11月17日(金)、高脂血症11月24日(金)いずれも午後7時30分～9時場所 保健センター対象 5月

◆母子健康相談(申込み前日までに保健センターへ。※2歳児歯科健診も同時に実施(申込み不要))
対象者 平成16年11月生まれ
◆フォローアップ教室
(Aコースの3日目です！)
糖尿病11月14日(火)、高血圧11月17日(金)、高脂血症11月24日(金)いずれも午後7時30分～9時場所 保健センター対象 5月

◆母子健康相談(申込み前日までに保健センターへ。※2歳児歯科健診も同時に実施(申込み不要))
対象者 平成16年11月生まれ
◆フォローアップ教室
(Aコースの3日目です！)
糖尿病11月14日(火)、高血圧11月17日(金)、高脂血症11月24日(金)いずれも午後7時30分～9時場所 保健センター対象 5月

◆母子健康相談(申込み前日までに保健センターへ。※2歳児歯科健診も同時に実施(申込み不要))
対象者 平成16年11月生まれ
◆フォローアップ教室
(Aコースの3日目です！)
糖尿病11月14日(火)、高血圧11月17日(金)、高脂血症11月24日(金)いずれも午後7時30分～9時場所 保健センター対象 5月

◆母子健康相談(申込み前日までに保健センターへ。※2歳児歯科健診も同時に実施(申込み不要))
対象者 平成16年11月生まれ
◆フォローアップ教室
(Aコースの3日目です！)
糖尿病11月14日(火)、高血圧11月17日(金)、高脂血症11月24日(金)いずれも午後7時30分～9時場所 保健センター対象 5月

◆母子健康相談(申込み前日までに保健センターへ。※2歳児歯科健診も同時に実施(申込み不要))
対象者 平成16年11月生まれ
◆フォローアップ教室
(Aコースの3日目です！)
糖尿病11月14日(火)、高血圧11月17日(金)、高脂血症11月24日(金)いずれも午後7時30分～9時場所 保健センター対象 5月

◆母子健康相談(申込み前日までに保健センターへ。※2歳児歯科健診も同時に実施(申込み不要))
対象者 平成16年11月生まれ
◆フォローアップ教室
(Aコースの3日目です！)
糖尿病11月14日(火)、高血圧11月17日(金)、高脂血症11月24日(金)いずれも午後7時30分～9時場所 保健センター対象 5月

◆母子健康相談(申込み前日までに保健センターへ。※2歳児歯科健診も同時に実施(申込み不要))
対象者 平成16年11月生まれ
◆フォローアップ教室
(Aコースの3日目です！)
糖尿病11月14日(火)、高血圧11月17日(金)、高脂血症11月24日(金)いずれも午後7時30分～9時場所 保健センター対象 5月

◆母子健康相談(申込み前日までに保健センターへ。※2歳児歯科健診も同時に実施(申込み不要))
対象者 平成16年11月生まれ
◆フォローアップ教室
(Aコースの3日目です！)
糖尿病11月14日(火)、高血圧11月17日(金)、高脂血症11月24日(金)いずれも午後7時30分～9時場所 保健センター対象 5月

◆母子健康相談(申込み前日までに保健センターへ。※2歳児歯科健診も同時に実施(申込み不要))
対象者 平成16年11月生まれ
◆フォローアップ教室
(Aコースの3日目です！)
糖尿病11月14日(火)、高血圧11月17日(金)、高脂血症11月24日(金)いずれも午後7時30分～9時場所 保健センター対象 5月

◆母子健康相談(申込み前日までに保健センターへ。※2歳児歯科健診も同時に実施(申込み不要))
対象者 平成16年11月生まれ
◆フォローアップ教室
(Aコースの3日目です！)
糖尿病11月14日(火)、高血圧11月17日(金)、高脂血症11月24日(金)いずれも午後7時30分～9時場所 保健センター対象 5月

◆母子健康相談(申込み前日までに保健センターへ。※2歳児歯科健診も同時に実施(申込み不要))
対象者 平成16年11月生まれ
◆フォローアップ教室
(Aコースの3日目です！)
糖尿病11月14日(火)、高血圧11月17日(金)、高脂血症11月24日(金)いずれも午後7時30分～9時場所 保健センター対象 5月

医師会だより

1300万人が有病者
内臓脂肪型肥満に高脂血症や高血圧、高血糖などの危険因子が重なると、それぞれは深刻でなくても心筋梗塞や脳卒中などに進行する危険性が高まる「メタボリック症候群(内臓脂肪症候群)」について、成人の有病者は約1300万人と推計されることなどが厚生労働省の2004年国民健康・栄養調査で判明しました。

◆メタボリック症候群
内臓脂肪型肥満がなぜ悪い
脂肪細胞は、単なるエネルギーの貯蔵庫ではなく、さまざまな働きをもつ「生理活性物質(アディポサイトカイン)」を100種類以上も作っていることがわかってきました。

動脈硬化、高血圧、糖尿病の予防に働く「善玉」の「アディポネクチン」や、動脈硬化を促進する「悪玉」の「PAI-1(血液を固まりやすくして、血栓を作る)」、「TNF-α(インスリンの働きを低下させ、高血糖にする)」、「アンジオテンシノーゲン(血管を収縮させて血圧を上げる)」などが知られています。

内臓脂肪型肥満では、悪玉が増え善玉が減るため、動脈硬化が進行します。

治療と予防の基本は、生活習慣の改善
メタボリック症候群の過栄養と運動不足に基づく複

胃がん検診

就学前1年間で麻しんに罹患済みの方
問合せ保健センター
日時12月14日(水)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
◆次のような方は受診できません。①胃を手術した方
②現在、胃または十二指腸を治療中または経過観察中の方
3項目のうち2つ以上あればメタボリック症候群で、1つあれば予備軍と考えられます。

◆胃がん検診
日時12月14日(水)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
◆次のような方はお申込みの際にお申し出ください。①高血圧の治療中の方。②糖尿病の治療中の方。③その他、病気を治療中の方。④妊娠中の方
◆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。費用無料
申込み 10月18日から保健センターへ。

