保健ガイド

☎保健センター 552・0061

◆健康相談

（②のみ予約制）

①日時6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6月24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

③日時6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

◆健康教室（要申込み）

①日時6月8日(木)午後1時30分～3時30分

場所保健センター

テーマ「健康な歯でおいしく楽しく」

対象市内在住の方

講師歯科医師・歯科衛生士持ち物筆記用具

申込み5月19日から電話で保健センターへ。

②日時6月30日、7月7日の金曜日午後1時30分～3時30分場所保健センター

テーマ「メタボリックシンドロームってなぁに?」

対象市内在住で両日とも参加できる方

講師医師、保健師、栄養士

定員20人

申込み5月19日から電話で保健センターへ。

◆育児相談（申込み不要）

①日時6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6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6月23日(金)午後1時30分～3時30分

場所保健センター

対象6か月児までの乳児

内容子育てのお話とお母さんの健康のことなどと相談

講師助産師・保健師

◆離乳食教室（予約制）

日時6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・保健師

定員14組

申込み5月19日から電話で保健センターへ。

◆プレファミリークラス

日時6月10日(土)午後1時30分～3時30分

場所保健センター

内容①新しい家族を迎えるにあたって

②沐浴実習

定員20組

申込み5月19日から電話で保健センターへ。※定員になり次第締め切り

◆歯科健康診査

日時6月7日、21日(水)午後1時～2時（受付）

場所保健センター

対象4歳未満

申込み前日午前中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）

対象平成16年6月生まれ

西多摩保健所 患者の声相談窓口

西多摩地域にお住まいの方で、医療に関することでどこに相談したらよいかお困りのことがありましたら、お気軽にお電話ください。

相談内容

▼医療に関するさまざまな相談

▼診療所歯科診療所・薬局などに関するご相談・ご意見など

専用電話

☎0428・20・2113（西多摩保健所）

受付時間

月曜から金曜の午前9時～正午、午後1時～5時

歯科医師会だより

アメリカの著名な歯科医師は今から90年前に世界各地の14の未開種族の食習慣と口腔の実態を記録するために実に23万キロの調査旅行をしました。

それまで完全な健康状態を維持している人種の部族、種族がひとたび現代文明の食生活に浸ると文明病（精神障害、顔面の変形による鼻疾患、不正咬合、虫歯、歯周病）を引き起こすことがわかってきました。そしてその土地の伝統的な食生活に戻すことにより改善されることも確認されました。

さて、私たちの文明社会はどうでしょう。外国からの輸入食品や、大量生産された食品の購入条件は、新鮮であれば誰もが一定の満足感をいだく傾向がありますが、新鮮な食品とは必ずしも健康的な食品ではなく、また安心・安全な食品でもありません。

健康食品の原則には、①自分の生活圏で育てられた食品が最も健康的な食品、②1種類でも不足する精神的、肉体的な障害を招く恐れがある栄養素（ミネラル）は肥沃な土地から作られた食品でないと摂取しにくいといわれています。

この原則を守ろうとすればするほど、飽食に慣れきった私たちが飢餓の国へシフトすることになりまして、到底受け入れられるものではありません。

しかし、社会構造や環境だけでは説明できない凶悪事件の低年齢化や子ども達の異常行動を考える時に、せめて有害食品だけでも排除していきたいものです。

3才児食育への提案

最近BSEなどの問題がきっかけとなり、3年前より、消費者の安全を第一に考えなくてはならないということで、内閣府が食品安全委員会（食品による健康への影響について科学的知見に基づく評価を行う国の機関）を設立したことは大変心強く感じられ、今後大いに期待したいと思います。

果実の収獲時期になってから品質の良し悪しを論じ、また嘆いても解決策は生まれてきません。

そのような観点から、次の世代を担う子どもたちに対しての提案はまさに『三つ子の魂百までも』ではないですが、一生を左右するといわれている3歳児までの食生活習慣に対して、私たちがどのように種を蒔き、そして育てるかが問われています。

正しい食育が健全な心と体を再生させる鍵であるとするならば、まず人の健康よりも、あらゆる手段を用いて利益優先が見え隠れする甘い言葉、すなわち『手軽』『簡単』『グルメ指向』から子どもたちを守り、生活地域の気候や風土にあった伝統的な日本食を見直し、そして大切にする心を私たちが手本として子どもたちに示すことが重要ではないかと考えます。

文責　田辺歯科医師

問合せ保健センター☎552・0061

6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
4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）羽村市緑ケ丘5-1-2 ☎555・9999	三井田歯科医院 福生市本町7 ☎551・0479
11日(日)	福生市休日診療所	福生市休日診療所	みさわ歯科クリニック 熊川235プレステージ東和1F☎551・4744
18日(日)	福生市休日診療所	福生市休日診療所	村野歯科クリニック 福生1144-1 ☎553・2900
25日(日)	福生市休日診療所	福生市休日診療所	山口歯科医院 南田園2-5-39田園ビル1F ☎553・8182

※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。

6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2月生まれ	20日(火)	保健センター 午後1時～1時45分
6か月児	平成17年12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17年9月生まれ	満月齢後の9・10か月期	
1歳6か月児	平成16年11月生まれ	27日(火)	保健センター 午後1時～1時45分
3歳児	平成15年5月生まれ	6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。		

6月の予防接種

期日	種別	対象	備考
13日(火)	BCG	平成18年2月13日～3月13日生まれ	3～6か月未満
16日(金)	オリンポ生ワクチン	1回目　平成17年10月生まれ	生後3か月～7歳6か月未満。6週間以上間隔をあけて2回接種。
		2回目　平成17年4月生まれ	
28日(水)		1回目　平成17年11月生まれ	
		2回目　平成17年5月生まれ	

6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

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