

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)

①5月18日(木)午前9時30分〜11時、市役所1階ロビー

②5月13日、27日の土曜日午前9時30分〜11時、保健センター

◆健康相談(②のみ予約制)

◆育児相談(申込み不要)

◆子育て教室(予約制)

◆健康教室

◆離乳食教室(予約制)

◆各種検診のお知らせ

◆基本健康診査対象市内在住の40歳〜64歳(4月1日現在)



◆健康相談(申込み不要)

5月17日(水)午前9時30分〜10時30分、保健センター

7か月児からの乳幼児内容

◆子育て教室(予約制)

◆歯科健康診査

◆大腸がん検診対象市内在住の35〜64歳(4月1日現在)

◆実施期間①②③とも、5月1日〜7月31日

◆65歳以上の方は、9月1日〜10月31日に実施。

◆問合せ保健センター

◆問合せ子育て支援課子育て支援係

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	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
3日(祝)	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1F ☎551・7288
4日(木)	福生市休日診療所	みずほクリニック 瑞穂町長岡長谷部31-1 ☎568-0300	大浦歯科医院 福生867☎553・0667
5日(祝)	福生市休日診療所	羽村市休日夜間急患センター	田辺歯科医院 本町90☎551・2712
7日	福生市休日診療所	福生市休日診療所	浜崎歯科医院 福生1078-11第2栄和ビル2F☎530・2729
14日(日)	福生市休日診療所	福生市休日診療所	平出歯科医院 福生248-1☎551・4738
21日	福生市休日診療所	福生市休日診療所	松永歯科医院 福生963☎552・7122
28日	福生市休日診療所	福生市休日診療所	

※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。

5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1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17年11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8月生まれ	満月齢後の9・10か月期	
1歳6か月児	平成16年10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15年4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。		

5月の予防接種

5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

期日	予防接種	対象	対象年齢
12日(金)	BCG	平成18年1月15日〜2月12日生まれ	3〜6か月未満
19日(金)	ポリオ生ワクチン	1回目 平成17年7月生まれ	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。
24日(水)		2回目 平成17年1月生まれ	
31日(水)		1回目 平成17年8月生まれ	
		2回目 平成17年2月生まれ	

医師会だより

肩こりは医学的には肩にある僧帽筋内の血液循環が悪くなるといわれています。では血液循環が悪くなる理由とはというと、筋肉内の毛細血管の収縮が続くためですが、これには自律神経の交感神経が作用しています。

交感神経は体が活動しているときに呼吸や脈拍、体温などを調節する神経で、特に何かを凝視するときには強く働きます。

たとえば読書に熱中しているときとか、夢中で編み物をしているとか、パソコンの画面をじっと見ているときなどは、目を見開いていますので、まぶたを上げる筋肉(眼瞼挙筋、ミユラー筋)が交感神経の作用で強く収縮してしまっている状態です。このとき肩の僧帽筋内でも同じことが起こっており、毛細血管が収縮し、その結果目の疲れと肩の凝りを感じるのです。

ところで、年齢とともにまぶたの皮膚はたるんでくることも多く、人によっては若いうちに比べて目の開き具合が半分くらいになってしまったりする(老人性眼瞼下垂症)のです。これがたると、まぶたを治す治療をすると、視野が広がり目を開けるのが楽になるのでその結果として肩こりが解消することがあります。

文責 笹本医師
問合せ 保健センター

児童手当制度の拡充

児童手当制度が、4月1日より改正され、対象児童が小学校修了前までに拡大し、所得制限が緩和されました。現在受給されていない保護者の方には、ご案内通知を出しました。なお、通知が届いていない場合は、お問合せください。問合せ子育て支援課子育て支援係

市民のひろば

※内容に個人情報が含まれるため、PDF版からは除いています。