保健ガイド

保健センター ☎552・0061

◆**健康相談**（②のみ予約制）
①3月2日、9日、16日、23日、30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
②3月27日(月)午後1時30分～2時30分 場所 市役所1階ロビー及び相談室 相談員 医師（産婦人科）・保健師・栄養士
③3月23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**（要予約）
①3月22日②29日の水曜日1時30分～3時30分 場所 ①福生地域体育館②保健センター テーマ 「たまった脂肪とサヨナラしよう（肥満予防）」 対象 市内在住で、両日とも参加できる方 講師 体育館職員・栄養士・保健師 持ち物 筆記用具 定員 20人 申込み 2月17日から電話で保健センターへ。定員になり次第締切

◆**育児相談**（申込み不要）
①3月3日(金)午後1時30分～2時30分 場所 福祉センター②3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

◆**子育て教室**（予約制）
3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 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）
3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 2月17日から電話で保健センターへ。

◆**母親学級**全4回です！
3月2日、9日、16日、23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

◆**歯科健康診査**
3月1日、15日の水曜日、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3月生まれ

◆**胃・肺がん検診**
※原則としてセットでお申込みください。
4月13日(木)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・肺を手術した方②現在、胃・肺または十二指腸を治療中または経過観察中の方③胃・肺の検査、受診後1年を経過しない方④妊娠中の方
○次のような方はお申込みの際に申し出ください。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 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線直接撮影。喀痰検査（必要な方のみ） 費用 無料 申込み 2月21日から電話で保健センターへ。

◆**麻しん・風しんの予防接種が変わります！**
4月1日から麻しん、風しん各1回接種（法定接種）はなくなり、麻しん風しん混合ワクチンによる第Ⅰ期とⅡ期の2回接種となります。
次に該当する場合は早めに接種を受けてください。
○麻しん、風しんのいずれか一方に罹患し、罹患していない疾病の予防接種を受けていない。
○麻しん、風しんに罹患したことがなく、麻しん、風しんいずれか一方の予防接種だけ受けている。
○麻しん、風しんいずれの予防接種も接種していない。

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

3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
5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	河野歯科医院 南田園3-2-38 ☎553・2829
12日(日)	福生市休日診療所	福生市休日診療所	佐久間歯科医院 東町3-10栄和ビル3F ☎553・2525
19日(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
21日(祝)	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	せきぐち歯科 熊川449 ☎551・5456
26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 青梅市東青梅1-174-1 ☎0428・23・2191

※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。

3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17年11月生まれ	14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17年9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6月生まれ	満月齢後の9・10か月期		
1歳6か月児	平成16年8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2月生まれ	7日(火)		

3月の予防接種

3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・問合せ 保健センター

期日	予防接種	対象		対象年齢
10日(金)	BCG	平成17年11月10日～12月10日生まれ		3～6か月未満
3日(金)	ポリオ生ワクチン	1回目	平成17年4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。
		2回目	平成16年10月生まれ	
8日(水)		1回目	平成17年5月生まれ	
		2回目	平成16年11月生まれ	
17日(金)		1回目	平成17年6月生まれ	
		2回目	平成16年12月生まれ	

医師会だより

最近、介護予防という言葉をよく耳にすると思います。日本の平均寿命は伸び続けており、人口の5人に1人は65歳以上となる日も近づいています。

平均寿命が伸びてくると今までのような「健康」の概念である発病率や死亡率などの健康指標ではなく、肉体的、精神的および社会的に良い状態であるかが重要なポイントとなってきます。

介護予防とは、高齢者に生きがいを持っていただき、自分らしい生活を創っていただくことへの支援であり、自立を維持し生活機能全般の向上をもたらす手立てです。

平成12年に導入された介護保険制度も浸透してきていますが、介護認定で要支援や要介護Ⅰと認定される、症状が比較的軽い方々の比率が多くなってきています。症状が比較的軽い方々は、何らかの努力で自立した生活を送れる可能性が高いと考えられます。

介護予防の目指すもの

これまでのような病気の早期発見のための健康診断のほかに、健康的な生活を阻害する要因を早期発見する必要性が出てきています。阻害因子には、虚弱、転倒・骨折、尿失禁、低栄養、閉じこもり、うつ状態、認知機能低下などがあります。

これらの問題点を早期に発見するために平成18年度からは介護予防のための健診が全国的に始まります。福生市では他地域に先駆けて平成17年から東京都老人総合研究所が開発した「おたっしゃ21健診」を基本健康診査と共に行い、多くの方々が受診しました。

介護予防健診の結果から生活機能評価が行われ、自分が将来、不都合が起きそうな項目が判定されます。今後はこの判定された項目にあわせた運動教室などが開催される予定です。

介護予防は、まずは自分が日常生活においてどのような不都合が将来生じるのかを知ることから始まりますので、ぜひ受診してみてください。

文責　田坂医師
問合せ　保健センター

市民のひろば