

3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	福生市保健センター 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) 羽村市緑ヶ丘5-1-2 ☎555・9999	田辺歯科医院 福生市本町90 ☎551・2712
6日(日)	福生市保健センター	福生市保健センター	浜崎歯科 福生市福生1078-11第二栄ビル☎530・2729
13日(日)	福生市保健センター	福生市保健センター	平出歯科医院 福生市福生248-1 ☎551・4738
20日(日)	福生市保健センター	福生市保健センター	松永歯科医院 福生市福生963 ☎552・7122
21日(月)	福生市保健センター	丸野医院 瑞穂町長岡1-14-9 ☎556・5280	青梅市休日歯科診療所 青梅市東青梅1-174-1 ☎0428・23-2191
27日(日)	福生市保健センター	福生市保健センター	

※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16年11月生まれ	15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16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16年6月生まれ	満月齢後の9・10か月期		
1歳6か月児	平成15年8月生まれ	22日(火)	保健センター 午後1時～1時45分	
3歳児	平成14年2月生まれ	1日(火)		

3月の予防接種

ツベルクリンとBCG

種別	期日	通知対象	備考
ツベルクリン	16日(水)	平成16年10月21日～11月25日生まれ	対象3か月～4歳未満まで。BCGはツベルクリンの反応が陰性のお子さんに接種します。1回の接種で完了となります。必要事項を記入した予診票と、母子健康手帳を持参してください。
判定とBCG	18日(金)	16日にツベルクリン検査を受けたお子さん	
ツベルクリン	28日(月)	平成16年11月26日～12月30日生まれ	
判定とBCG	30日(水)	28日にツベルクリン検査を受けたお子さん	

受付時間 午後1時～2時 場所 保健センター

■4歳未満のお子さんのBCG接種は済んでいますか(最終日程です)
結核予防法の改正があり、BCG接種の対象者について、現在の「生後3か月～4歳未満」から、平成17年4月以降は、「生後6か月未満まで」のお子さんに変更されます。そのため、4歳未満でBCG未接種のお子さんに対して臨時の日程を設けました。4歳未満で未接種の方は、上記の日程が最終となります。この機会に「ツベルクリン反応検査・判定とBCG接種」をお受けください。
問合せ 保健センター

保健ガイド

保健センター
☎552・0061

◆健康相談
①3月3日、10日、17日、24日、31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

◆子育て教室(予約制)
3月25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

◆育児相談(申込み不要)
①3月4日(金)午後1時30分～2時30分
場所 福祉センター
②3月16日(水)午前9時30分～10時30分
場所 保健センター

◆離乳食教室(予約制)
3月9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
申込み 3月4日までに電話

◆母親学級(全4回です!)
3月3日、10日、17日、24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2日(水)、16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15年3月生まれ
4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。なお、次のような方は受診できません。

医療学習セミナーを開催します
虫歯の治療と差し歯の材料や費用など、医療を受ける際に役立つことを学びます。
日時 3月5日(土)午後2時～4時
場所 西多摩保健所(青梅市東青梅5-19-6)「テラ」
「歯」のことで困っていませんか? 歯医者さんへの上手なかかり方へ。
講師 山智弘氏(東京都歯科医師会理事)
対象 西多摩地域にお住まいの方 定員 50人
申込み 電話またはファクシミリで、西多摩保健所企画調整課 ☎0428・22・6141 FAX 0428・23・3987へ。

医師会だより

生活習慣病とは、食事、運動、休養、喫煙等の生活習慣が病気の発症進行に関与する疾患群で高血圧、高脂血症、糖尿病に代表されます。広い意味では動脈硬化症、甲状腺機能障害、骨粗鬆症、心筋梗塞、脳卒中、癌なども含まれます。

これらの病気は従来成人病と言われ、加齢に伴って発症しますが、早期発見・早期治療により、病気の進行・悪化・合併症の出現を防止することが出来ます。

厚生労働省では「健康日本21」というタイトルで対策を打ち出し、栄養と生活・身体活動と運動、たばこやアルコール等について、目標を立てて指導しています。

栄養は、肥満・糖尿病・高血圧・動脈硬化・痛風・呼吸障害にも関係しています。逆に若い女性ではやせ過ぎによる障害が問題になっており、たばこは健康によくないのはよく知られた事実で、肥満とともに危険因子で、がんの発症を増やすと言われています。飲酒では1日60gのアルコール量を超えると肝障害を起こす可能性が高まります。ただし少量のアルコール(ビール大瓶一本または日本酒一合以内)は心臓病や脳卒中の予防に良いというデータもあります。

がん、心臓病や脳卒中はご存知のとおり日本人の三大死因です。動脈硬化というのは、動脈にコレステロール等がたまるわけですが、長く続くと心筋梗塞、脳梗塞、糖尿病の危険因子となります。

食生活が高カロリー、高脂肪になり、しかも車社会となって運動量が減少し、ストレスが加わると、これらの悪い生活習慣を是正する必要があります。これらの悪い習慣を改めるため、まず1日に10分くらい歩き一か月後は30分歩行しましょう。速度は、高齢者はゆっくり、若者はジョギング程度にしてください。多くの生活習慣病は改善されます。

食生活は基本的な栄養の知識として、身長(m)の二乗×22×30が摂取カロリーの目安になります。身長1.7mの人は1.7×1.7×22×30で約2000キロカロリーということになります。そのうち約半分、1000キロカロリーを主食(パン、ライス類)から、残りは副食(肉、魚、牛乳、野菜類)からとりましょう。

肥満の方はその程度により摂取カロリーを減らしてください。高血圧気味の方は、塩分摂取を1日10g以下にしましょう。適切な健康サービスを受け、健全な生活習慣で、すこやかに寿命を全うしましょう。

文責 波多野医師
問合せ 保健センター ☎552・0061