

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

2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
6日(日)	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	みさわ歯科クリニック 福生市熊川235プレス テージ東 ☎551・4744
11日(祝)	福生市保健センター	石畑診療所 瑞穂町石畑207 ☎557・0072	河野歯科医院 福生市南田園3-2-38 ☎553・2829
13日(日)	福生市保健センター	福生市保健センター	佐久間歯科福生分院 福生市東町3-10栄和 ビル3F ☎553・2525
20日(日)	福生市保健センター	福生市保健センター	島田歯科クリニック 福生市東町10-10 ☎552・3084
27日(日)	福生市保健センター	福生市保健センター	せきぐち歯科 福生市熊川449 ☎551・5456

※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。

2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10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8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5月生まれ	満月齢後の9・10か月期		
1歳6か月児	平成15年7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1月生まれ	1日(火)		

インフルエンザ予防のポイント

インフルエンザは、小児、高齢者にとって重篤になる場合があります。流行に備えて次の点に注意しましょう。

- ◎できるだけ、人混みは避けましょう。
- ◎外出時にはマスクを利用し、帰宅時にはうがい、手洗いを忘れずに。
- ◎室内では加湿器などを使って、適度な湿度を保ちましょう。
- ◎バランスよく栄養をとりましょう。
- ◎疲労や睡眠不足には注意しましょう。

予防接種のお知らせ

4歳未満のお子さんのBCG接種は済んでいますか。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」のお子さんから、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歳未満のお子さんでBCG接種ができるのは定期接種では、1月の日程が最終となります。4歳未満で未接種の方は、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

1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	24日(月)	平成16年8月26日~10月2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	26日(水)	24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15分~2時15分 場所保健センター

※対象年齢で未接種の方は保健センターに連絡してください。

◆健康相談(②のみ予約制)
①2月3日、10日、17日、24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

◆健康相談(②のみ予約制)
②2月21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

③2月24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

④2月1日(火)午前9時30分~11時
場所 さくら会館
相談員 保健師

◆健康教室
日時 2月3日(木)、10日(木)午後1時30分~3時30分
テーマ 「たまった脂肪とサヨナラしよう・肥満解消」
対象 市内在住で、両日とも

◆子育て教室(予約制)
日時 2月25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

◆育児相談(申込み不要)
日時 2月4日(金)午後1時30分~2時30分
場所 福祉センター

◆両親学級
日時 2月5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※定員になり次第締め切り
申込み 1月31日までに電話で保健センターへ。

◆歯科健康診査
日時 2月2日(水)、16日(水)午後1時~2時(受付)
場所 保健センター

◆離乳食教室(予約制)
日時 2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 2月4日までに電話で保健センターへ。

◆胃がん検診
日時 3月17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。なお、次のような方は受診できません。
▼胃を手術した方▼現在、胃または十二指腸を治療中または経過観察中の方▼胃の検査、受診後1年を経過しない方▼妊娠中の方
定員 先着40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 1月20日から電話で保健センターへ。

医師会だより

青春のシンボルといわれるニキビですが、思春期という自分の容姿に敏感な時期に生ずるので、大きな悩みとなっているケースが多々あります。

ニキビは顔や胸、背中に分布する皮脂腺性毛包に、本来毛穴から皮膚の表面に出て皮膚を滑らかにする皮脂が貯留することによって生じます。

皮脂は男性ホルモンの作用によって分泌が促進され、毛穴の出口付近の角化によって毛穴がふさがれることにより貯留し、白ニキビとなります。

そこにニキビ菌や化膿菌が増殖して炎症を引き起こし赤ニキビや膿疱ニキビとなり、炎症がひどくなると治ったあとにあばたを残すこととなります。白ニキビ

には外用療法を主体とし、赤ニキビ以上には内服療法を併用します。

1日に数回、ぬるま湯で石ケン洗顔を外用しますが、これは毛穴に詰まった皮脂が溶け易くなるからです。石ケン洗剤は低刺激のものをを使い、肌を摩擦せず、やさしく洗うことが大切です。化粧品は毛穴をふさぎ易い

油脂成分の多いファンデーションやコールドクリームなどを避けましょう。

日常生活上の注意事項として、▼まずニキビを潰したり、触ったりしないこと。▼髪が顔にかからないようにすること。▼ストレスを溜めないこと。▼寝不足をしないこと。▼便秘をしないこと。

食事では、過度の脂肪食、糖分の摂り過ぎ、チョコ

ニキビにはこのほか、ステロイドなどの薬剤によるニキビ、化粧品によるニキビ、ニキビダニによるニキビ、マラセチアやカンジダなどのカビによるニキビなどがあり、治療法も異なりますので専門医による診断が必要な場合があります。

ニキビの治療は長期にわたることも多く、スキンケアとともに根気よく続けることが大切です。

文責 田村医師
問合せ保健センター ☎552・0061

