

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)

①1月6日、13日、20日、27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

②1月17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・保健師・栄養士

③1月27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

育児相談(申込み不要)

①1月7日(金)午後1時30分〜2時30分
場所 福祉センター
②1月19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 1月28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
相談員 助産師・保健師

◆離乳食教室(申込み不要)
日時 1月12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

◆健康教育(要申込み)
日時 1月21日(金)午後1時30分〜3時30分
場所 保健センター
テーマ 「女性の健康について:乳がん自己検診法」
子宮がんなど「対象」市内在住の方
講師 保健師
持ち物 筆記用具
申込み 1月14日まで
電話で保健センターへ。

◆歯科健康診査
日時 1月19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。

◆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
※接種期間は各指定医療機関によって異なりますので、ご確認ください。

子宮がん検診
胃がん検診
の日程等は6面に掲載されています。

予防接種のお知らせ

◆12月まで
対象の方には、11月通知をお渡ししてあります。まだ接種されていない方は、保護者同伴で早めにお出かけください。また、通知のない方は保健センターへお越しください。

◆高年齢者のインフルエンザ予防接種の費用を一部負担します(接種回数は1回)
予防接種は感染予防と重症化を防ぐ有効な手段です。接種時期が遅くなるとワクチンの確保が困難になる場合がありますので、早めに接種してください。

◆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
※接種期間は各指定医療機関によって異なりますので、ご確認ください。

医師会だより

最近、以下の3点を目標にするとう糖尿病が予防できるとい研究が糖尿病学会誌に発表されました。
①体重を1年間かけて1kg以上減らす
②食べるカロリーを20分の1減らす
③運動として1日15分の歩行を増やす
この研究は日本を代表する糖尿病の研究者である伊藤千賀子先生のグループが行ったものです。これまでの代表的な糖尿病予防研究(DPP)も生活習慣を変えることで薬を飲むことより糖尿病が予防できるとい結論でした。

糖尿病予備軍から糖尿病にならないためにはどうするか
①この調査に参加した人たちは、医師から糖尿病と予備軍の怖さを十分説明されています。②運動については専門の運動指導員から、食事については管理栄養士から6か月ごとに指導を受けています。③具体的な目標は個人個人が立てたそうです。

結果としてこの調査に参加した人たちは、特に指導を受けずにいた場合と比べ65%糖尿病になることが予防できました。糖尿病予備軍(境界型糖尿病)は、糖尿病の前段階というだけでなく、これだけでも心筋梗塞や脳梗塞の原因になることが明らかになっています。皆様もご存知のように、糖尿病になってからの治療はさらに大変です。時間がたつほどに治療が大変になってしまします。早い時期なら軽い体重減少と、軽い食事制限と、軽い運動でかなり良くなることがこの研究で明らかになりました。

問合せ 保健センター
0061
文責 高村医師

年末〜1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
12月29日(水)	熊川病院 福生市熊川154 ☎553・6151	熊川病院 福生市熊川154 ☎553・6151	青梅市休日歯科診療所 青梅市東青梅1-174-1 ☎0428・23・2191
30日(木)	波多野医院 福生市福生1046コヤマビル3F ☎551・7545	大聖病院 福生市福生871 ☎551・1311	青梅市休日歯科診療所
31日(金)	山口外科医院 福生市志茂233 ☎553・1177	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
1月1日(祝)	熊川病院 福生市熊川154 ☎553・6151	高沢病院 瑞穂町大字二本木722-1 ☎556・2311	北田園歯科 福生市北田園1-6-3 ☎552・1700
2日(日)	渡辺医院 福生市熊川452 ☎553・0815	みずほクリニック 瑞穂町長岡長谷部31-1 ☎568・0300	吉成歯科医院 福生市熊川1396塩野ビル2F ☎553・5538
3日(月)	ひりクリニック 福生市志茂35-1 ☎530・0221	羽村市休日夜間急患センター	吉野歯科医院 福生市福生1046K・H・spiraビル ☎551・3050
9日(日)	福生市保健センター 福生市福生2125-3 ☎552・0099	福生市保健センター	梅田歯科医院 福生市福生1046岸ビル102 ☎553・5161
10日(祝)	福生市保健センター	高水医院 瑞穂町箱根ヶ崎282 ☎557・0028	エビナ歯科医院 福生市福生1059 ☎551・8241
16日(日)	福生市保健センター	福生市保健センター	大浦歯科医院 福生市福生867 ☎553・0667
23日(日)	福生市保健センター	福生市保健センター	おくむら歯科クリニック 福生市牛浜118-1コートエレガンス ☎539・7775
30日(日)	福生市保健センター	羽村市休日夜間急患センター	片岡歯科医院 福生市本町44 ☎551・0353

※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。

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	12日(水)	平成16年7月1日〜8月15日生まれ	対象 3か月〜4歳未満まで。BCGはツベルクリンに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	14日(金)	12日にツベルクリン検査を受けたお子さん	
ツベルクリン	24日(月)	平成16年8月16日〜9月30日生まれ	
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	

※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。

1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9月生まれ	18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7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、受診票を交際付)。都内の指定医療機関で受診。	
9か月児	平成16年4月生まれ	満月齢後の9・10か月期		
1歳6か月児	平成15年6月生まれ	25日(火)	保健センター 午後1時〜1時45分	
3歳児	平成13年12月生まれ	11日(火)		