

保健ガイド

保健センター
552・0061

◆健康相談

① 7月1日、8日、15日、22日、29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

② 7月22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)

① 7月2日(金)午後1時30分～2時30分

場所 福祉センター

② 7月21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)

7月23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(申込み不要)

7月14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

◆母親学級全4回です!
7月1日、8日、15日、22日

*** 7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	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E2F ☎539・7775
4日(日)	福生市保健センター	福生市保健センター	片岡歯科医院 福生市本町44 ☎551・0353
11日(日)	福生市保健センター	福生市保健センター	三井田歯科医院 福生市本町7 ☎551・0479
18日(日)	福生市保健センター	福生市保健センター	河野歯科医院 福生市南田園3-2-38 ☎553・2829
19日(祝)	福生市保健センター	長岡診療所 瑞穂町長岡1-13-3 ☎557・2637	佐久間歯科福生分院 福生市東町3-10栄和ビル4F ☎553・2525
25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があります。受診の際は保険証をご持参ください。



7月の予防接種

※ポリオ生ワクチンと日本脳炎は、今期の最終日程です。

種別	期日	対象	備考
ポリオ生ワクチン	予備日 21日(水)	3か月から7歳6か月未満の未接種者	春と秋に1回ずつ接種して完了(合計2回)。
日本脳炎	予備日 16日(金)	3歳から7歳6か月未満の未接種者	初回接種は1～4週間隔で2回接種し、翌年に追加接種(1回)で完了。
結核検診	ツベルクリン 5日(月)	平成16年2月16日～3月31日生まれ	ツベルクリンの2日後に判定。陰性の方にBCG接種(1回で完了)。対象年齢は3か月～4歳未満。
	B判定とCG 7日(水)		

必要事項を記入した予診票と母子手帳を持参し、保護者同伴で。
※対象年齢で未接種の方は保健センターにご連絡を。問合せ保健センター

献血にご協力を



7月の乳幼児健康診査

健診内容	対象	健診日	受付場所・時間
3か月児	平成16年3月生まれ	20日(火)	保健センター 午後1時～1時45分
6か月児	平成16年1月生まれ	満月齢後の6・7か月期	個別健診です。通知は健康センター(3か月票を医療機関で受診)。
9か月児	平成15年10月生まれ	満月齢後の9・10か月期	
1歳6か月児	平成14年12月生まれ	27日(火)	保健センター 午後1時～1時45分
3歳児	平成13年6月生まれ	6日(火)	

※献血の際、免許証等で本人確認をさせていただくことがあります。
問合せ 東京西赤十字血液センター ☎529・0405

医師会だより

施行5年目となった介護保険制度の改善、見直しの重点課題として、効果的な介護予防策の充実が挙げられています。

介護予防の新しい展開

高齢となっても、生き生きと自分らしい生活を維持するためには、出来るだけ介護を必要とする状態にならないようにすること、あるいは介護を必要とする状態であったとしても、それ以上悪化させずに元気を取り戻せるようにすることが大切です。

これまでの介護予防の取り組みは生活習慣病の予防や社会参加の促進の観点から行われて来ましたが、要介護の直接要因である心身の衰弱や運動機能の低下を、きめ細かく予防することが必要であると考えられるようになりました。具体的には日常生活機能の向上、足のトラブルの改善と転倒・骨折の防止、口腔ケアの充実と低栄養状態の脱却、痴呆症やうつ状態への配慮、尿失禁の予防や自力排泄の維持によるオムツ使用の予防等々があります。そのためには、これら要



このように体力・知力・栄養・生活面の包括的な充実を図るためには、皆様自身が主役となり、個々の状態に応じた個別の介護予防プログラムを設計し、自ら積極的に取り組めるような制度や環境を、自分の暮らす地域で整備していく必要があります。

国の舵取りのもと、皆様と市区町村と私たち地域の保健・医療・介護・福祉従事者が協力して、今ある社会資源を有効に連携、機能させ、新しい介護予防の展開を目指す時期にきています。

文責 玉木医師

問合せ保健センター ☎552・0061

市民のひろば

※連絡は当事者間で行ってください。掲載希望の方は秘書広報課 広報係へ。