

保健ガイド

保健センター
☎552・0061

◆健康相談(②のみ予約制)

- ① 6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階ロビー及び相談室相談員
- ② 6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
- ③ 6月1日(火)午前9時30分～11時場所さくら会館相談員保健士

◆健康教室

6月17日(木)、24日(木)午後1時30分～3時30分
テーマ「よくかむことは愛なのだ！」
対象市内在住で、両日とも参加できる方
講師 栄養士・保健師

◆育児相談(申込み不要)

- ① 6月4日(金)午後1時30分～2時30分場所福祉センター
- ② 6月16日(水)午前9時30分～10時30分場所保健センター

◆子育て教室(予約制)

6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

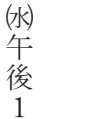


◆離乳食教室(申込み不要)

- 6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

◆両親学級

6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 5月28日までに電話で保健センターへ。



◆胃がん検診

7月15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。①胃を手術した方 ②現在、胃または十二指腸潰瘍を治療中または経過観察中の方 ③胃の検査、受診後1年を経過しない方 ④妊娠中の方
定員 先着40人
申込み 5月20日から電話で保健センターへ。

小学4年生と中学3年生に日本脳炎の予防接種を実施

対象の方には4月に学校等を通じて通知をしています。9月まで、市内の指定医療機関で実施しますので、保護者同伴で早めに受けてください。
問合せ 保健センター

*** 6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	北田園歯科 福生市北田園1-6-3 ☎552・1700
	福生市保健センター	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
	福生市保健センター	福生市保健センター	エビナ歯科 福生市福生1059 ☎551・8241
	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

※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。

6月の予防接種



種別	期日	通知対象	備考
生ワクチン	2回目	3日(木) 平成15年1月・2月生まれ	春と秋に1回ずつ接種して完了(合計2回)。対象年齢は3か月から7歳6か月未満。
		8日(火) 平成15年3月・4月生まれ	
		18日(金) 平成15年5月・6月生まれ	
日本脳炎	追加接種	2日(水) 平成11年7月・8月生まれ	初回接種(1・2回目)は1～4週間隔で2回接種し、翌年に追加接種(1回)で完了。対象年齢は3歳から7歳6か月未満。
		4日(金) 平成11年9月・10月生まれ	
		9日(水) 平成11年11月・12月生まれ	
		11日(金) 平成12年1月・2月生まれ	
		16日(水) 平成12年3月・4月生まれ	
結核検診	ツベルクリン	23日(水)	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C判定と	25日(金)	

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

6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2月生まれ	15日(火)	保健センター 午後1時～1時45分
6か月児	平成15年12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15年9月生まれ	満月齢後の9・10か月期	
1歳6か月児	平成14年11月生まれ	22日(火)	
3歳児	平成13年5月生まれ	1日(火)	

◆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。

市民のひろば

医師会だより

60歳以上の4人に1人の確率で、膝の痛み等の苦痛を感じている方が多いようです。その痛みの原因のほとんどは、関節の老化による摩擦、あるいは半月板の断裂による関節の炎症によって引き起こされるものと考えられます。

とりわけ女性に多く見られ、正座がづらい・膝の屈伸がづらい・階段の降下に支障がある等、日常生活の様々な場面において支障をきたすようです。

膝の痛みの予防にあたっては、少し速めのウォーキングなどの軽い運動を日常的に、積極的に行うことによって、膝を支えている筋肉の力を強化することが非常に有効であるといわれています。

お年寄りの膝(ひざ)の痛み

また、運動をするときの注意点としては、クッション性の高い関節を保護する能力に優れた靴を選び、とにかく膝に負担をかけないことが重要なポイントとなります。

特に自分が太っていると感じていたり、まず健康的にダイエットをし、膝の負担を軽減することが不可欠となります。

さらに、運動時においては体温調節にも気を配り、膝が弱っているという自覚のある方は常時サポーターなどを積極的に使用し保護することを勧めたいと思います。それらの用具の使用により、膝の関節を暖めて、血行を促がし、痛みの軽減につながることでしょう。

ただし、痛みの強い場合には、膝に負担をかけないよう激しい運動は避け、安静にすることがもともと望ましいと思われ、運動で、くれぐれも無理な運動は避けるようにしたいものです。

関節に異常を感じた場合には、専門医による早期の診断が早期治療へとつながります。そして医師による正しい知識を身につけることによって、痛みと上手につき合うことができ、日常生活においての苦痛をかなり軽減できるとでしょう。

膝の痛みで悩んでいる方は医師に相談することをお勧めいたします。

文責 山口医師
問合せ 保健センター ☎552・0061

※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。