保健ガイド

保健センター ☎552・0061

◆**健康相談**（②のみ予約制）
①3月4日・11日・18日・25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
②3月17日㈬午後1時30分～2時30分 場所 保健センター 相談員 医師（内科）・保健師・栄養士
③3月25日㈭午後1時30分～3時 場所 中央図書館 相談員 保健師・栄養士

◆**健康教育**
3月19日㈮午後1時30分～3時30分 場所 保健センター テーマ 「今日から始める健康生活（女性の健康編）」講師 保健師 持ち物 筆記用具 申込み 3月12日までに保健センターへ。

◆**育児相談**（申込み不要）
①3月5日㈮午後1時30分～2時30分 場所 福祉センター
②3月17日㈬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）
3月1日㈪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）
3月10日㈬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！
3月4日・11日・18日・25日の木曜日午後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 保健センターへ。

◆**歯科健康診査**
3月3日㈬・17日㈬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。

◆**胃がん検診**
4月15日㈭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 2月18日から保健センターへ。

お子さんの予防接種は済んでいますか

子供は病気にかかりやすく、かかるとおもくなることがあります。早めに予防接種で免疫をつけて、病気にかからないようにしましょう。予防接種は体調のよい時にお受けください。

接種方法	予防接種名	対象	回数
集団接種（保健センターで実施）	BCG	3か月～4歳未満	1回
	ポリオ	3か月～7歳6か月未満	2回
	日本脳炎	3歳～7歳6か月未満	3回
個別接種（指定医療機関で実施）	三種混合	6か月～7歳6か月未満	4回
	麻しん	1歳～7歳6か月未満	1回
	風しん	1歳～7歳6か月未満	1回

※集団接種の日程は、3月15日号の広報でお知らせします。また、個別接種は、通年で実施していますが、指定医療機関は保健センターに直接お問い合わせください。

市役所は10月から毎週土曜日を開庁しています　毎週水曜日は午後9時まで開庁時間を延長しています

＊＊＊ 3月の休日診療 ＊＊＊

	内科・小児科（昼間）	内科・小児科（準夜）	歯科休日診療
診療時間	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
7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） 羽村市緑ケ丘5-1-2 ☎555・9999	田辺歯科医院 福生市本町90 ☎551・2712
14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
20日㈷	福生市保健センター	高水医院 瑞穂町箱根ケ崎282 ☎557・0028	村野歯科クリニック 福生市福生1144-1 ☎553・2900
21日㈰	福生市保健センター	福生市保健センター	北田園歯科 福生市北田園1-6-3 ☎552・1700
28日㈰	福生市保健センター	福生市保健センター	青梅市休日歯科診療所 青梅市東青梅1-174-1 ☎0428・23・2191

※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15年11月生まれ	16日㈫	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15年9月生まれ	満月齢後の6・7か月期	個別健診。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6月生まれ	満月齢後の9・10か月期		
1歳6か月児	平成14年8月生まれ	23日㈫	保健センター 午後1時～1時45分	
3歳児	平成13年2月生まれ	2日㈫		

インフルエンザにかかってしまったら

★次の点に注意しましょう
- 早めに受診する
- 十分に睡眠をとって休養をする
- こまめに水分補給をする
- 適度な温度と湿度を保つ
- 換気をする
- 消化がよく栄養のあるものを食べる

医師会だより

日ごろの診療から

当院で私が感じたことを書きます。市内の先生とは、少しニュアンスが違います。誤解を招かれては困りますので、その点をお断りしておきます。

私が日ごろ診療をしていて困ることを並べてみました。

●内科サイド

お酒・タバコなど、病名から何としても控えて欲しいと説得しても耳を傾けず、「先生、俺はタバコを吸い、酒を飲むのが楽しみなんだ。それを何とかするのが医者だんべ。」という方もいました。結局福生病院へ情報提供書を持参する方が結構いらっしゃいます。

ほかの患者さんも外来治療の限界を早目にして、家内には紹介が早すぎると戒めのお言葉をいただいています。

また、入院すべき状態でも嫌がる患者さんもおります。気楽に開業していてもなかなか面倒なケースもあり難しい職業です。

●小児科サイド

とにかく、発熱問題が一番です。解熱するまで夜中でも電話を頂戴（ちょうだい）するケースもあります。

また、大変困ることは学校伝染病の治癒証明で、慎重な先生は少し長めにされることがあり、父兄が混乱して相談にいらっしゃることがしばしばあります。親は早く学校に出して働きたいのです。（失礼）

●特にお願い

母子手帳の前半に、母親が記入する成長の課程が具体的に良くわかるページがあります。

これは大切なことです。ぜひ、健診前（3か月、6か月、9か月、1歳半）に書き入れるようにお願いいたします。

●私が一番嬉（うれ）しく思うこと

「先生のお陰で良くなりました。ありがとうございました。」とのご連絡をいただいた時、俺も役に立つんだと思い、ウルットします。

文責　道又医師

問合せ 保健センター ☎552・006

市民のひろば