

保健ガイド

保健センター
552・0061

市役所は10月から毎週土曜日を閉庁しています 毎週水曜日は午後9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

◆健康相談(②のみ予約制)

②1月19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

◆健康相談(②のみ予約制)

③1月22日(木)午後1時30分～3時 場所中央図書館

◆育児相談(申込み不要)

1月21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)

1月13日(火)午後1時30分～2時 場所保健センター

◆子育て教室(予約制)

1月13日(火)午後1時30分～2時 場所保健センター

◆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講師助産師・保健師

◆離乳食教室(申込み不要)

1月14日(水)午前10時～11時30分 場所保健センター

◆母親学級 全4回です!

1月8日、15日、22日、29日の各木曜日午後1時30分～3時30分 場所保健センター

◆子宮がん検診

2月2日(月)～2月28日(土) 場所市内指定医療機関

◆歯科健康診査

1月21日(水)午後1時～2時 場所保健センター

◆歯科健康診査

1月21日(水)午後1時～2時 場所保健センター

◆胃がん検診

2月19日(木)午前9時～正午 場所保健センター

◆胃がん検診

2月19日(木)午前9時～正午 場所保健センター

◆胃がん検診

2月19日(木)午前9時～正午 場所保健センター

◆胃がん検診

2月19日(木)午前9時～正午 場所保健センター

◆胃がん検診

2月19日(木)午前9時～正午 場所保健センター

◆胃がん検診

2月19日(木)午前9時～正午 場所保健センター

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	島井内科小児科クリニック 福生市牛浜118-1コートエ レガンス2F ☎553・6151	大聖病院 福生市福生871 ☎551・1311	三井田歯科医院 福生市本町7 ☎551・0479
30日(火)	波多野医院 福生市福生1046コヤマ ビル3F ☎551・7545	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	荒生歯科医院 福生市牛浜130 ☎530・3243
31日(水)	山口外科医院 福生市志茂233 ☎553・1177	山口外科医院	今里歯科医院 福生市本町78 ☎551・0440
1月1日(祝)	ひかりクリニック 福生市志茂35-1 ☎530・0221	羽村市休日夜間急患セ ンター	青梅市休日歯科診療所 青梅市東青梅1-174-1 ☎0428・23・2191
2日(金)	渡辺医院 福生市熊川452 ☎553・0815	羽村市休日夜間急患セ ンター	青梅市休日歯科診療所
3日(土)	大聖病院	石畑診療所 瑞穂町大字石畑207 ☎557・0072	青梅市休日歯科診療所
4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	みさわ歯科クリニック 福生市福生熊川235プレ ステージ東和1F ☎551・4744
11日(日)	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
12日(祝)	福生市保健センター	丸野医院 瑞穂町長岡1-14-9 ☎556・5280	平出歯科医院 福生市福生248-1 ☎551・4738
18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
25日(日)	福生市保健センター	福生市保健センター	新井歯科医院 福生市福生876-9メゾ ン福生1F ☎530・1488

※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。

望」と明記のうえ、1月9日(当日消印有効)までに、〒197-0001 福生市福生2125-3 福生市保健センターへ(返信用にも住所、氏名を必ず記入)※電話及び直接の申込みはできません。

予防接種のお知らせ
小学6年生の二種混合は12月まで対象の方には、11月に通知していません。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。

接種場所市内指定医療機関
接種期間12月27日(土)まで※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。

高齢者
インフルエンザ予防接種期間16年2月14日(土)まで対象市民で、①接種日当日で、満65歳以上の方。②接種日当日で、満60歳以上64歳までの方で、心臓・じん臓・呼吸器・ヒト免疫不全ウイルスによる免疫機能障害により身体障害者手帳の1級相当の方。接種方法は年度1回です。市内指定医療機関に、保険証等を持って、直接行って受付けてください。

接種費用自己負担金2,200円を医療機関に直接お支払いください。ただし、生活保護受給中の方は、社会福祉課で生活保護適用証明書の交付を受け、指定医療機関に提出いただきますと全額公費負担で接種できます。

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15年9月生まれ	20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15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、受診票を医療機関で受診。	
9か月児	平成15年4月生まれ	満月齢後の9・10か月期	保健センター 午後1時～1時45分	
1歳6か月児	平成14年6月生まれ	27日(火)		
3歳児	平成12年12月生まれ	6日(火)		

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	7日(水)	平成15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	9日(金)	7日にツベルクリン検査を受けたお子さん	
ツベルクリン	19日(月)	平成15年8月16日～9月30日生まれ	
判定とBCG	21日(水)	19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。

市民のひろば

催し物
◆「安比高原スキーツアー」1月8日(木)夜～12日(月)、岩手県安比高原スキー場、参加費4万7千円(宿泊費・交通費・保険代)、先着45人※小・中学生は保護者同伴、高校生は保護者の同意が必要、所定の用紙に記入して申込み※申込み用紙は各体育館にあります。(福生市スキー連盟小貫修一 ☎553・6283)

医師会だより

昨年11月21日、高円宮殿下が心室細動という不整脈により急逝されて、はや1年経ちました。家庭や職場やスポーツクラブなどで、突然に心臓が停止する人は、年間8万5千人～9万人おり、その半数が心臓に原因があり、心室細動によるものが多いといわれています。毎日100人以上が、心臓突然死を起こしていることになりました。

心室細動を起こすと、1分たつごとに7～10%ずつ救命の可能性が減り、10分たつとゼロに近づきます。救命には、除細動器による電気ショック(除細動)が必要といわれています。

従来、病院で医師が心電図波形を見て、除細動器を使用していました。近年、非常に簡単で、安全性の高い自動体外式除細動器(Automated External Defibrillator)が普及してきています。

電気ショック(AED)が生命を救う

わが国では使用資格の問題などで普及が大変遅れておりました。やっと、本年4月1日から、医師の指示がなくても、救急救命士が自ら現場で判断し、除細動を実施できるようになりました。

そして、来春をめどに、一定の講習を受けた一般市民に、AED使用を認める方向の検討会が設置されました。これに合わせ、公共施設や交通機関などにAEDを配備していくようとしています。一方、救急車の現場到着に

は、平均約6分かかり、患者に接するまでには約12分かるといわれています。

この間に、現場の目撃者が心肺蘇生術(心臓マッサージと人工呼吸)を行えば、助かる可能性は2倍になるといわれています。そのため、一般人でも応急手当ができるような学習会が、各地で開かれるようになってきました。

いざという時、何をすればいいのか。AEDの普及を目前にした今、正しい知識を学んでいかなければいけません。それは、救命の技術だけではなく、生命や人のつながりの大切さも学ぶことになると思います。そして、少しの勇気を持つことで、目の前の人を助けられるかもしれません。

文責 平沢医師
問合せ保健センター ☎552・0061