

発行：福生市／編集：企画財政部秘書広報課／〒197-8501 福生市本町5-11（市役所代表）／毎月1日・15日発行



保健ガイド

【問合せ・申込み】保健センター ☎ 552・0061

事業名	日時	場所	対象・定員
①健康相談	8月4日(木)・18日(木) 午前9時30分～11時	市役所1階ロビー	
②ヘルスチェック 血管年齢、脳年齢、骨密度、咬む力、体組成、足指力の測定、食事・運動等についての助言	8月30日(火) ①午前9時30分(受付) ②午前10時30分(受付)	保健センター	20歳以上の方・先着35人 ※前回受けた方は6か月経ってからお申し込みください
③育児相談 身体計測、育児相談、母乳・栄養相談	8月17日(水) 午前9時30分～10時30分		4か月児からの乳幼児
④離乳食教室 離乳食の作り方、進め方(試食あり)	8月10日(水) 午前10時～11時30分		離乳食開始時期の乳児とお母さんなど・先着14組
⑤パパママクラス(8・9月コース) お産の話、栄養の話、お風呂の入れ方、マタニティエクササイズ等	8月20日(土)・25日(木)、9月3日(土)・15日(木)・29日(木) 午後1時30分～3時30分		これからパパ・ママになる方、祖父母等・先着20組
⑥すくすく歯科健診(乳幼児歯科健康診査)	8月3日(水)・17日(水) 午後1時～2時(受付) ※母子健康手帳・歯ブラシ・コップ・タオル持参		3歳11か月になる月までのお子さん(フッ素塗布は3歳3か月になる月まで)

【申込み】①・③は不要。②・④7月19日(火)から、⑤は7月20日(水)から、⑥は初診・日程変更の方のみ前日までに保健センターへ。
○妊娠届出書の提出及び「母子健康手帳」の交付は保健センターです。
○赤ちゃんが生まれたら、出生届と一緒に出生通知票を総合窓口課へ出しましょう。

【問合せ】保健センター ☎ 552・0061

また、健診の結果、精密検査や治療が必要となった場合の費用は自己負担となります。



「成人・高齢者歯科健康診査」を行います。お口の衛生や歯周疾患の予防のために、ぜひ受診しましょう。 ※口腔がん検診を含むものではありません。 【受診期間】9月1日(木)～30日(金) ※医療機関によって土・日曜日は休診の場合があります。 【場所】市内の指定歯科医院 【対象】〈成人歯科〉40・50・60・70歳の市内在住の方 〈高齢歯科〉65歳以上の市内在住の方(70歳は除く) ※年齢は平成28年4月1日現在 【定員】〈成人歯科〉先着140人 〈高齢歯科〉先着530人 【健診方法】医療機関による個別健診 【申込み】8月中旬ごろ、対象者にはがきを送付しますので、はがきに記載してある医療機関に、8月22日(月)から直接予約をしてください。保健センターへの申込みは不要です。 ※定員になり次第、予約受付を終了します。

8月の休日診療

※保険証をご持参ください。

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	午後5時～9時45分	午前9時～正午 午後1時～5時
7日(日)	福生市休日診療所 福生 2125-3 ☎ 552・0099	羽村市平日夜間急患センター 羽村市緑ヶ丘 5-1-2 ☎ 555・9999	ふみ歯科診療所 福生 798-2 第7森田ビル1F ☎ 551・7288
11日(祝)	福生市休日診療所	みずほクリニック 瑞穂町長岡長谷部 31-1 ☎ 568・0300	大浦歯科医院 福生 867 ☎ 553・0667
14日(日)	福生市休日診療所	福生市休日診療所	東青梅休日歯科診療所 青梅市東青梅 1-174-1 ☎ 0428・23・2192
21日(日)	福生市休日診療所	福生市休日診療所	東青梅休日歯科診療所
28日(日)	福生市休日診療所	福生市休日診療所	東青梅休日歯科診療所

8月の乳幼児健康診査

※母子健康手帳をお忘れなく。

健診名	健診日	対象児	受付場所・時間
3か月児	16日(火)	平成28年4月生まれ	保健センター 午後1時～1時45分
6か月児	満月齢後の6・7か月期	平成28年2月生まれ ※受診日時点で生後6か月0日以降の乳児	個別健診。通知はしません。 3か月児健診の際に交付した受診票を持参し、都内の指定医療機関で受診してください。
9か月児	満月齢後の9・10か月期	平成27年11月生まれ ※受診日時点で生後9か月0日以降の乳児	
1歳6か月児	23日(火)	平成27年1月生まれ	保健センター 午後1時～1時45分
3歳児	2日(火)	平成25年7月生まれ	

8月の予防接種(BCG)

期日	備考
19日(金)	標準的接種期間対象者：5か月～8か月未満(接種は1歳未満まで可能です。)

【受付時間】午後0時50分または午後1時15分(対象の方に通知でご案内します。)
【場所】保健センター※接種の際は保護者同伴で、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。

成人・高齢者歯科健康診査について

医師会だより

～更年期障害について～

更年期は閉経前後の5年間と定義されていて、だいたい50歳前後のことです(ただ閉経は人によって個人差があります)。更年期はだれでも来るのですが、この時期に見られる多種多様な障害を更年期障害と言います。更年期障害は、エストロゲン(卵巣ホルモン)低下が原因の①血管運動神経症状(ほてり、発汗、冷え等)②運動器系症状(肩こり、腰痛、関節痛等)などが代表的ですが、③精神神経症状(頭痛、イライラ、うつ状態等)等いろいろあります。更年期障害は他疾患の除外診断が大切なのですが、甲状腺の病気があったり、骨粗鬆症や悪性腫瘍などが原因だったり、見落とすと命にかかわることもあるのです。ですが、患者さんの中には、検査に抵抗を感じる方もいらっしゃいます。

治療には、ホルモン補充療法、漢方薬などの薬物療法もありますが、食事、運動、栄養の生活習慣の適正化も大切です。

〈更年期とうつ状態〉

閉経前後に女性のうつ状態が増加することはよく知られており、気分障害の病理と抗うつ薬の効果発現にエストロゲンが影響することが報告されています。しかし、症状はすべてエストロゲン低下のみで説明できるものばかりではなく、他の主要な発現原因として、夫の定年や子どもの独立、さらには親の介護問題などといった心理、社会的因子も大きく関わっていると考えられます。なので、薬物療法だけでなく、カウンセリングなど、いろいろと相談にのってもらった方が良いと思います。まずは婦人科を受診して、必要なら内科や心療内科といった総合的な健康管理が重要だと思います。 【文責】宮川和子医師

健康診査を受けましょう!

8月より若年健康診査・後期高齢者健康診査・特定健康診査(年度中途加入者対象)・無保険者健康診査が始まります。対象の方には7月下旬に受診券を個別送付します。若年健康診査は申込みされた方に随時受診券を送付します。早めの受診をお願いします。 ▼若年健康診査 【対象】市内在住の30歳と35歳の方で健診を受ける機会がない方(平成28年4月1日現在の年齢) 【定員】先着220人 【申込み】電話で保健センターへお申し込みください。 ▼後期高齢者健康診査 【対象】後期高齢者医療制度に加入をされている方 ▼特定健康診査(年度中途加入者対象) 【対象】40歳以上で、平成28年4月1日～6月30日までに国民健康保険加入の手続きをされた方(これ以降に手続きをされた方については、保健センターまで直接お申し出ください。) ※特定健康診査は6月より開始していますので、早めの受診をお願いします。特定健康診査の結果、生活習慣病のリスクがあると認められた方には、後日特定保健指導(無料)の利用案内を送付します。 ▼無保険者健康診査 【対象】40歳以上で健康保険に加入できない方 ※いずれも実施期間は8月1日(月)～10月31日(月)となります。健診項目、実施医療機関などの詳細については個別送付の受診券などをご覧ください。 【問合せ】保健センター ☎ 552・0061

※各事業の申込みは特に記載のあるものを除き、電話で申し込めます。また費用の記載のないものは無料です。

市役所は祝日の土曜日を除き、一部の部署で毎週土曜日開庁しています。(午前8時30分～午後5時15分※正午～午後1時は除く)毎週水曜日は一部の部署で午後8時まで開庁時間を延長しています。