



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	9月1日(木)・15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	9月8日(木)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	①9月2日(金)午後1時30分～2時30分②9月21日(水)午前9時30分～10時30分	①子ども応援館 ②保健センター	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)	〈前期・中期食〉9月14日(水)午前10時～11時30分	保健センター	離乳食開始時期の乳児とお母さんなど・先着14組
	〈中期・後期食〉9月13日(火)午前10時～11時30分		7か月～1歳未満の乳児とお母さんなど・定員15組(託児要相談)
⑤すくすくベビークラス(おすわりの頃)	9月12日(月)午前10時～11時30分	保健センター	6か月～1歳ごろの乳幼児と保護者・先着20組
⑥すくすく歯科健診(乳幼児歯科健康診査)	9月7日(水)・21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・④・⑤は8月16日(火)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。

9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
4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	東青梅休日歯科診療所 青梅市東青梅 1-174-1 ☎ 0428・23・2191
11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
18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
19日(祝)	福生市休日診療所	菜の花クリニック 瑞穂町殿ヶ谷 454 ☎ 557・7995	東青梅休日歯科診療所
22日(祝)	福生市休日診療所	栗原医院 瑞穂町箱根ヶ崎 61 ☎ 557・0100	東青梅休日歯科診療所
25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

9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	20日(火)	平成28年5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3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12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	27日(火)	平成27年2月生まれ	保健センター・午後1時～1時45分
3歳児	6日(火)	平成25年8月生まれ	

9月の予防接種(BCG)

期日	備考
15日(木)	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。

各種検診のお知らせ

①胃・肺がん検診(10月)

※原則としてセットでお申し込みください。

【日時】10月24日(月)午前9時～午後1時

【場所】保健センター

【対象】平成28年4月1日現在市内在住の35歳以上の方

【定員】80人(定員を超えた場合は抽選)

【検診方法】検診車による集団検診。バリウム投与・胃間接撮影。胸部X線直接撮影。喀痰検査(必要な方のみ)

【費用】無料

◆次の方は受診できません

- ・1年以内に胃・肺を手術した方
- ・現在、胃・肺または十二指腸を治療中または経過観察中の方
- ・胃・肺の検査を受診後、1年を経過しない方
- ・妊娠中の方
- ・その他病気を治療中の方

◆次の方は申込み前に保健センターへご連絡ください

・1年以内に手術(胃・肺に限らず)をした方

※当日の問診結果によっては検診が受診できない場合があります。

②前立腺がん検診(追加募集)

市内在住の50歳以上(平成28年4月1日現在)の男性を対象に、前立腺がん検診を実施します。

【日程】10月31日(月)まで

【場所】市内指定医療機関

【定員】60人(定員を超えた場合は抽選)

【費用】無料

【検診方法】医療機関による個別検診(国民健康保険に加入している50～74歳の方および75歳以上の方は、市で実施する健康診査と一緒に受診できます)・血液検査

〈①・②共通〉

【申込み】市ホームページから電子申請(9月8日(木)午後11時59分まで)または、往復はがき(9月8日(木)当日消印有効)でお申し込みください。

【往復はがきの書き方】

〈往信・表〉〒197-0011 福生市福生 2125 番地 3 福生市保健センター
〈往信・裏〉①住所②氏名③生年月日④年齢⑤電話番号⑥希望検診名(1つのみ)

〈返信・表〉ご自分の住所・氏名を記入してください。

〈返信・裏〉何も記入しないでください。

※往復はがき1枚につき1人の申込みです。検診ごとに申込みが必要で、記載内容に不備があると受診できませんのでご了承ください。受診の結果、精密検査や治療が必要な場合は自己負担となります。受診結果によっては保健センターから連絡が行く場合があります。

【問合せ】保健センター ☎ 552・0061

B型肝炎の予防接種定期化のお知らせ

10月1日からB型肝炎の予防接種は、公費で接種ができる定期の予防接種となります。

【対象】平成28年4月1日以後に生まれ、生後1歳に至るまでの方

【接種回数】全3回

【接種間隔】生後2か月～9か月までの期間を標準的な接種期間とし、27日以上の間隔をおいて2回接種した後、第1回目の接種から139日以上の間隔をおいて1回接種します。※①過去にご自身でB型肝炎の予防接種を受けている場合は、その回数分を差し引いた回数を公費で接種いただけます。②母子感染予防として健康保険を適用して出産直後にB型肝炎ワクチンを接種されている方は定期接種の対象から除かれます。

該当年齢の方には通知を送付しますので、内容を確認のうえ接種をしてください。

【問合せ】保健センター ☎ 552・0061

〈健康コーナー〉

ストレスと自律神経の関係 ～ストレス解消、できることから始めていきませんか?～

ストレスには人間関係のトラブルや不安といった精神的なものや、肩こりや腰痛・膝痛などの身体的なもののほか、温度や湿度などの外部環境要因、パソコンやスマートフォンの光などがあります。これらのストレスが過剰になると、自律神経のバランスが乱れてしまいます。

自律神経は、交感神経と副交感神経という2つの相反する働きをする神経によって成り立っています。交感神経は、身体が活動しているときに主に働き、副交感神経は、安静

時(リラックス時)に主に働きます。自律神経のバランスが乱れると、全身の倦怠感、動悸、息切れ、不整脈、めまい、不眠、不安感、抑うつなどの症状があらわれますが、その症状は人によってさまざまです。

そのため、普段からストレスに対応できる身体づくりをし、疾病を予防していくことが大切です。ポイントはストレスに気づくこと・規則正しい生活を送ることです。

ゆっくり休養できる時間を作ったり、趣味を楽しんだり、ウォーキングなどで身体を動かすことも有効なストレス解消法です。

季節を問わず、手洗い・うがいを忘れずに。

【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、電話で申し込みます。また費用の記載のないものは無料です。