



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	10月6日(木)・20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	10月7日(金) 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	①10月7日(金)午後1時30分～2時30分 ②10月19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> 10月12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(10・11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	10月15日(土)・27日(木)、11月12日(土)・17日(木)・24日(木)午後1時30分～3時30分	保健センター	これからパパ・ママになる方、祖父母等・先着20組
⑥すくすくベビークラス(ねんねのころ)	10月13日(木)午前10時～11時30分		2か月～5か月の乳幼児と保護者・先着20組
⑦すくすく歯科健診(乳幼児歯科健康診査)	10月5日(水)・19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・⑤は9月16日(金)から、④・⑥は9月20日(火)から、⑦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。

10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
2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
9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
10日(祝)	福生市休日診療所	新井クリニック 瑞穂町長岡 1-51-2 ☎ 557・0018	東青梅休日歯科診療所
16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
23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
30日(日)	福生市休日診療所	羽村市平日夜間急患センター	東青梅休日歯科診療所

10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	18日(火)	平成28年6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4月生まれ※受診日時時点で生後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28年1月生まれ※受診日時時点で生後9か月0日以降の乳児	
1歳6か月児	25日(火)	平成27年3月生まれ	保健センター・午後1時～1時45分
3歳児	4日(火)	平成25年9月生まれ	

10月の予防接種(BCG)

期日	備考
11日(火)	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。

医師会だより

「熱中症について」

熱中症は暑い所において、発汗により体内の水分、塩分が減ってしまったり、体温調節がうまくいかず、体温が上がりすぎて起こる病気です。

日本では、ひと夏の発生件数は多いときで40万人とも言われ、脳卒中患者に匹敵する数で、年々の気温上昇で増加傾向にあります。また熱中症は、健康な人でも、室内や車内においても、夜間でも、湿度が高いだけでも、誰もがかかる可能性がある病気です。

子ども、高齢者は特に注意が必要です。子どもの場合、新陳代謝が活発で汗腺発達も未熟で体温調節する力も発達してなく、水分を蓄えておく筋肉の量が少ないのが熱中症の要因です。高齢者の場合は、筋肉の衰えや基礎疾患があること、のどの渇きに対する反応が鈍くなること、また、一人暮らしで周囲の目が届かない等の理由で重症化する傾向があります。

一般的には人は1日約2.5ℓの水分を体内から失います(内容は尿1.5ℓ、不感蒸泄0.9ℓ、便0.1ℓ)。熱中症になったとき、水分だけを大量に摂取するとかえって電解質のバランスを崩し、尿から塩分も排泄され、さらに体液バランスを崩す可能性があります。スポーツドリンクだけでは塩分が足りない事があり、多量の発汗時はバランス良く調整された経口補水液を飲んだほうが良いでしょう。

処置としては衣服をゆるめ、涼しい所で安静にしてクーリングしてください。冷やす場所は大きな血管がある頸、腋窩、ソレ径部等を冷やすと有効と思われます。

頭痛、嘔吐、全身倦怠、筋肉痛、しびれ、麻痺、けいれん、意識障害等がある場合は迷わず医療機関の受診を勧めます。

【文責 山口医師】

各種検診のお知らせ

【問合せ】保健センター ☎ 552・0061

①子宮頸がん検診

2年に一度は子宮頸がん検診を受けましょう。

【期間】11月1日(火)～30日(水)

【場所】市内指定医療機関

【対象】市内在住の20歳以上(年齢は平成28年4月1日現在)の女性で、平成27年度に子宮頸がん検診を受診していない方

◆次のような方はご注意ください

・子宮の手術を受けたことがある方は事前に主治医にご相談ください。全摘出の手術を受けられた方は受診できません。

・妊娠中の方は、受診できない場合があります。※必要に応じて、子宮体部まで検査が進むことがあります。

【定員】約200人(定員を超えた場合は抽選)

【検診方法】医療機関による個別検診。細胞採取と細胞検査

②乳がん検診

2年に一度は乳がん検診を受けましょう。

【期間】11月1日(火)～30日(水)

【場所】市内指定医療機関

【対象】市内在住の40歳以上(年齢は平成28年4月1日現在)の女性で、平成27年度に乳がん検診を受診していない方

◆次のような方は受診できない可能性がありますので、お申込みの前に保健センターへご連絡ください。

・ペースメーカーやICDポートなどの医療器具を装着している方

・豊胸手術を受けた方

・肋骨骨折や肋骨にひびが入っている方

・授乳中の方

・妊娠している方、またはその可能性がある方

【定員】約100人(定員を超えた場合は抽選)

【検診方法】医療機関による個別検診。マンモグラフィ(乳房X線撮影)と視触診

【費用】1,600円※生活保護受給者は、生活保護法適用証明書を指定医療機関に提出していただくと同額無料で受診できます。

③骨密度測定健診

対象年齢にご注意ください。

【期間】11月1日(火)～30日(水)

【場所】市内指定医療機関

【対象】市内在住で40・45・50・55・60・65・70歳の女性の方(年齢は平成28年4月1日現在)

【定員】約100人(定員を超えた場合は抽選)

【健診方法】医療機関による個別健診。X線による第2中手骨密度測定

〈①～③共通〉【申込み】9月30日(金)までに市ホームページから電子申請(9月30日(金)午後11時59分まで)または、往復はがき(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】

〈返信・表〉〒197-0011 福生市福生 2125-3 福生市保健センター

〈返信・裏〉①住所②氏名③生年月日④年齢⑤電話番号⑥希望検(健)診名

〈返信・表〉ご自分の住所・氏名

〈返信・裏〉無記入

※はがき1枚につき1人1検診の申込みです。記載に不備があると受診できません。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。また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。

※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。