

発行・福生市／編集・企画財政部秘書広報課／〒197-8501 福生市本町5-5042-5511(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	① 1月5日(木)・19日(木) 午前9時30分～11時 ② 1月6日(金)午前10時～正午	①市役所1階ロビー ②福生地域体育館	
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	1月23日(月) ①午後1時30分〔受付〕 ②午後2時30分〔受付〕	保健センター	20歳以上方・定員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	① 1月6日(金)午後1時30分～2時30分 ② 1月18日(木)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> 1月11日(水)午前10時～11時30分 <中期・後期食> 1月31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・定員14組
⑤パパママクラス(2・3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	2月18日(土)・23日(木)、 3月4日(土)・9日(木)・ 16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すくすく歯科健診(乳幼児歯科健康診査)	1月11日(水)・18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12月19日(月)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。

1月の予防接種(BCG)

期日	備考
19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(ご案内の通知で指定します。)
【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。

- 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。

好評稼働中!!

予防接種・子育て健康ナビ

予防接種・子育て健康ナビとは、「予防接種」、「乳児健診」などの子育て情報を提供するサービスで、携帯電話、スマートフォン、パソコンからご利用いただけます。

本サービスには予防接種のスケジュール作成・管理機能が搭載されています。お子さんに合わせた予防接種スケジュールを自動で作成し、接種日が近づくとメールでお知らせします。

またそのほかにも、妊娠や出産に関する情報、子育てサービス、保育サービス等、予防接種だけでなく、子育てに関連する情報も掲載しています。登録料、利用料は無料です。

ぜひご利用ください。

「予防接種・子育て健康ナビ」には、右のQRコードからアクセスしてください。



※通信費、パケット代は利用者負担となりますのでご了承ください。

※予防接種のスケジュールシステムを利用する場合は、生年月日等の登録が必要となりますが、その他の案内・情報ページ等は登録をしなくても利用できます。

【問合せ】保健センター ☎ 552・0061

年末～1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
12月29日(木)	ひかりクリニック 志茂35-1 ☎ 530・0221	ひかりクリニック	北田園歯科 北田園1-6-3 ☎ 552・1700
30日(金)	ひかりクリニック	ひかりクリニック	吉野歯科医院 福生887-6星野マンション1階 ☎ 551・3050
31日(土)	山口外科医院 志茂233 ☎ 553・1177	菜の花クリニック 瑞穂町殿ヶ谷454 ☎ 557・7995	荒木歯科医院 牛浜130 ☎ 551・3243
1月1日(祝)	大聖病院 福生871 ☎ 551・1311	大聖病院	東青梅休日歯科診療所 青梅市東青梅1-174-1 (青梅市健康センター内) ☎ 0428・23・2191
2日(月)	大聖病院	羽村市平日夜間急患センター 羽村市緑ヶ丘5-1-2 (羽村市役所裏) ☎ 555・9999	東青梅休日歯科診療所
3日(火)	青山医院 福生656-1-1階 ☎ 530・3011	羽村市平日夜間急患センター	東青梅休日歯科診療所
8日(日)	福生市休日診療所 福生2125-3 ☎ 552・0099	福生市休日診療所	せきぐち歯科 熊川449 ☎ 551・5456
9日(祝)	福生市休日診療所	高水医院 瑞穂町箱根ヶ崎282 ☎ 557・0028	浜崎歯科医院 福生1078-11第2栄和ビル ☎ 530・2729
15日(日)	福生市休日診療所	福生市休日診療所	大浦歯科医院 福生867 ☎ 553・0667
22日(日)	福生市休日診療所	福生市休日診療所	エビナ歯科 福生1059 ☎ 551・8241
29日(日)	福生市休日診療所	羽村市平日夜間急患センター	河野歯科医院 南田園3-2-38 ☎ 553・2829

1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	17日(火)	平成28年9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7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4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	24日(火)	平成27年6月生まれ	保健センター 午後1時～1時45分
3歳児	10日(火)	平成25年12月生まれ	

医師会だより「巻き爪(陥入爪)のお話」

足の親指の爪が内側に食い込んで丸くなってくるのを巻き爪、さらに炎症を起こして痛みを伴うのを陥入爪といいます。肉芽腫形成もあります。

原因は、子どもの場合はお風呂に入っても足の爪の周りを洗わないで足を不潔にしていることで、細菌感染を起こして陥入爪から肉芽腫形成するケースが多く、高齢者では爪白癬が原因で巻き爪になることがよくみられます。

もっとも多いのは仕事をしている女性たちで、通勤や仕事などで先の狭い靴を長時間履き続け指先が圧迫されている方に多いようです。しかし、原因不明のこともあります。

治療としては大きく二つあります。

炎症がなくただ爪が食い込んでいるだけなら形状記憶合金製ワイヤーを用いた矯正術がおすすめです。ワイヤーのばねの力で爪の丸みを平らにしていきます。治療の痛みはまったくなく治療中の日常生活になんら差し支えありませんが、改善までに多少時間がかかることと保険適用でないので費用がかかります。

二つ目は炎症を起こしている陥入爪や肉芽腫形成を伴う場合では手術の適応になることが多いです。ただし、手術にもいろいろあって、単純に食い込んでい部分を切り取るだけですむ場合から、両脇の部分に爪が伸びてこないように爪母形成という爪を狭くしてしまう方法まで状態に応じて変えていきます。手術では術後に多少の痛みを伴いますので1～2週間程度日常生活にやや不便を感じます。

予防としては、まず足先の清潔を保つことです。お風呂に入ったとき足の爪の両脇を綿棒などで石鹸を使って洗い流します。特に外で遊んだ子どもたちには気をつけましょう。また、パンプスやハイヒールなども必要最小限の時間のみ履くようにして足先の圧迫をしすぎないように気をつけましょう。爪の色が黒ずんでいるなどの爪の病気も放置しないで診察を受けましょう。

【文責】笹本医師

【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。

市役所は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。