

発行・福生市／編集・企画財政部秘書広報課／〒197-8501 福生市本町5-42-551 1511 (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	2月2日(木)・16日(木) 午前9時30分～11時 2月3日(金) 午前10時～正午	市役所1階ロビー プチャラリー	
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	2月14日(火) 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歳以上の方・先着35人※前回受けた方は6か月以上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	2月3日(金) 午後1時30分～2時30分 2月15日(木) 午前9時30分～10時30分	子ども応援館 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〉 2月8日(木) 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(2月・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すくすくベビークラス(おすわりのころ)	2月6日(月) 午前10時～11時30分		6か月～1歳ごろの乳幼児と保護者・先着20組
⑦すくすく歯科健診(乳幼児歯科健康診査)	2月1日(木)・15日(木) 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・⑥は1月17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。  
○妊娠届出書の提出および「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。

## 2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	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	松永歯科医院 福生 963 ☎ 552・7122
11日(木)	福生市休日診療所	高沢病院 瑞穂町二本木 722-1 ☎ 556・2311	ふみ歯科診療所 福生 798-2 第7森田ビル1階 ☎ 551・7288
12日(金)	福生市休日診療所	福生市休日診療所	吉成歯科医院 熊川 1396 塩野ビル2階 ☎ 553・5538
19日(木)	福生市休日診療所	福生市休日診療所	江藤歯科医院 熊川 621 ☎ 552・9750
26日(木)	福生市休日診療所	福生市休日診療所	みいだDental Clinic 本町 69-5 ☎ 551・0479

## 2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	21日(火)	平成28年10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8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28年5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	28日(火)	平成27年7月生まれ	保健センター 午後1時～1時45分
3歳児	7日(火)	平成26年1月生まれ	

## 2月の予防接種(BCG)

期日	備考
17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。

## 医師会だより

### 「高血圧症の日常生活について」

高血圧症の日常生活について説明します。

【減塩について】塩分を摂り過ぎると体内に水分が蓄積し、血流量を増加させます。これにより血圧が上昇します。1日6g未満を目標にしましょう。

【寒さについて】暖かい所から急に寒い所へ出ると、血管が収縮し、血圧が上がります。特に冬は室内と外気との差をなるべく少なくするようにしましょう。具体的には、外出時、マスクやマフラー、手袋などで肌の露出部分を少なくする。居間と浴室、便所の温度差が少ないよう暖房や着衣に気を付ける。夏は、冷房が効き過ぎた部屋からそうでない所へ出る時にも血圧が上昇するので、外気との温度差が5度以上にならないよう気を付けましょう。

【入浴について】入浴も血圧の上昇や下降に関係します。特に冬は、寒い脱衣所で裸になると血圧が上がり、熱い風呂に入るとさらに上昇し、風呂に浸かっていると徐々に下がります。そして、風呂から上がると血圧は大きく下がります。あまり熱い湯(42℃以上)ではなく、ぬるめ(40℃ぐらい)の風呂に5～10分間くらい浸かりましょう(長湯は禁物)。前述のように、風呂場は冷たくなならないよう暖房をかけたり、湯気が立っている状態で使用するのが良いでしょう。

【排泄について】いきみの時間が長いと血圧が上がります。スムーズな便通を心掛けるよう普段から便秘を予防しましょう。具体的には、毎日便意がなくても、決まった時間にトイレに行く。胃や大腸は朝食後に刺激を受け、活発に動くので朝食後が望ましい。朝食前に冷水や冷たい牛乳を飲む。食物繊維の多い野菜(人参・大根・ごぼう)や海藻類を多く摂る。腹部を自分で「の」の字にマッサージする。緩下剤などの下剤が必要な場合もあります。トイレが居室と比べて冷え込むのが良くないことは前述しましたが、日本式の便器にしゃがむよりも、洋式便器に腰掛けて用を足すほうが、急激な血圧の変動を避けられます。

【文責】笠井医師

【問合せ】保健センター ☎ 552・0061

## インターバル速歩体験会

### ～インターバル速歩で10歳若返ろう!!～

「歩き方を変える」だけで10歳若返る? と世界が目にするインターバル速歩。さっさか歩きとゆっくり歩きを3分ごとに交互に繰り返す、簡単なウォーキング法です。

インターバル速歩の効果や歩き方を一緒に学び、実際に歩いてみませんか? 日ごろ運動をしていない方も大歓迎です。

【日時】2月14日(火)午後1時30分～2時30分ごろ

【場所】中央体育館2階主競技場

【定員】先着30人

【持ち物】室内用運動靴、飲み物、タオル

【申込み】1月16日(月)から電話で保健センター ☎ 552・0061 へ。



## 冬の感染症対策

ノロウイルスは冬場に流行する感染性胃腸炎の原因となるウイルスです。11月ごろから発生件数は増加し始め、12月～翌年1月が発生のピークになる傾向があります。感染力が強く、少量のウイルスでも口から体内に入ることによって感染します。

【症状】吐き気、おう吐、下痢、腹痛、発熱など

【感染経路】・ノロウイルスに汚染された食品を食べて感染

・感染した人の便やおう吐物を介して、他の人へ感染

【予防のポイント】・手洗いは最も大切です。特に排便後、調理や食事の前には石けんと流水を使って洗いましょう。

・便やおう吐物を処理する時は、使い捨て手袋、マスク、エプロンを着用し、処置後は手洗いをしましょう。

・カキなどの二枚貝を調理する時は、中心部まで加熱しましょう(中心温度85℃で1分以上の加熱が必要です)。

・季節を問わず、手洗い・うがいを忘れずに。

### ●冬の健康管理のポイント

【適度な温度・湿度】室温は25度前後、湿度は50～60%に保つことが効果的。乾燥しないように加湿器を使用したり、濡れたタオルを掛けるなどの工夫をしてみましょう。

【栄養と休養】体の抵抗力を高めるために、十分なたんぱく質やミネラル・ビタミンと、十分な休養をとりましょう。

【換気】部屋の空気の入替えをしてウイルスや菌がこもらないようにしましょう。

【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。