



# 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 専門職による相談 健康機器による測定	6月1日(木)・15日(木) 午前9時30分～11時 6月14日(水) 午前10時～正午	市役所1階ロビー 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	6月22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	6月2日(金) 午後1時30分～2時30分 6月21日(水) 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か月未満は要相談
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> 6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・定員14組
⑤すくすく歯科健診 (乳幼児歯科健康診査)	6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	保健センター	3歳11か月(フッ素塗布は3歳3か月)になる月までの乳幼児

【申込み】①・③は不要。②・④は5月17日(水)から、⑤は初診・日程変更の方のみ前日までに保健センターへ。

## 6月の予防接種(BCG)

期日	備考
13日(水)	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防接種票と母子健康手帳を持参してください。

## 6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	今里歯科医院 本町78 ☎551・0440
11日(日)	福生市休日診療所	福生市休日診療所	せきぐち歯科 熊川449 ☎551・5456
18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
25日(日)	福生市休日診療所	福生市休日診療所	平出歯科医院 福生248-11 ☎551・4738

## 6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29年2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12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9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11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26年5月生まれ	

○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。

## 医師会だより

### ▼血中コレステロール値について

血中コレステロール値をどこまで低下させるべきかという質問が最近多く寄せられます。これは、患者さんが下がり過ぎを心配して、薬を少し減量または中止した方が良いのではないかという内容のものであります。

最近では、血中コレステロール値の下がり過ぎでの弊害はほとんどないと考えられています。これには幾つかのエビデンス(根拠)があります。人が生まれてすぐの臍帯血のLDL-C(悪玉コレステロール)は50mg/dlぐらいです。また、アラスカのイヌイト(動脈硬化の少ない人種)でもLDL-Cは50-70mg/dlぐらいなので血中コレステロール値も50mg/dlぐらいまで低下させても問題はないと考えます。

次に低下した場合の服薬方法ですが、2日に一度、3日に一度ということになります。

しかし、できれば毎日の方が好ましいと考えられます。大抵の薬は半減期が10～12時間ぐらいです。日をあけると一部効いていない時間があり、効果が低下します。これについて、患者さんのLDL-Cと病気との関係を見ますと、変動の幅が大きいほどイベント(病気)が多いというデータがあり、LDL-Cも血糖値と同じようになるべく変動の幅を小さくした方が良いと思われまます。

隔日投与する場合、半減期の長い薬を使います。大抵の患者さんはLDL-Cが正常になると服薬をやめてしまいます。中止するとまたLDL-Cが上昇してしまうので、これでは意味がありません。長期にわたり血中コレステロール値を下げることで動脈硬化を抑制します。

【文責】桂川医師

## 各種検診のお知らせ

～検診は「健康づくり」の第一歩です～

### ①大腸がん検診

### ②胸部レントゲン検査

【実施期間】①②とも、6月1日(木)～10月31日(火)

【実施場所】市内医療機関(市ホームページ等に掲載している大腸がん検診・胸部レントゲン検査実施医療機関一覧を参照してください。)

【対象】市内在住の35歳以上の方(平成29年4月1日現在)

【検査内容】

＜大腸がん検診＞便潜血検査

＜胸部レントゲン検査＞胸部X線直接撮影

【受診方法】直接医療機関で受診してください。

※なお、国民健康保険に加入している40～74歳の方および75歳以上の方は、市で実施している健康診査と一緒に受診できます。

※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、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。

### ③胃・肺がん検診(7月)

原則としてセットでお申し込みください。

【日時】7月22日(土)午前9時～正午

【場所】保健センター

【対象】市内在住の35歳以上の方(平成29年4月1日現在)

【定員】80人(定員を超えた場合は抽選となります。)

【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)

◆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。

【申込み】5月31日(水)午後11時59分までに市ホームページから電子申請または、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】

＜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胃・肺がん検診希望

＜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。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。また、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

※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。