



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 | 8月3日(木)・17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 | 8月30日(水) 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 | 8月16日(水) 午前9時30分～10時30分 | | 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〉 8月9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20組 |
| ⑤すくすく歯科健診(乳幼児歯科健康診査) | 8月2日(水)・16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は7月18日(火)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。 | | | |

8月の予防接種(BCG)

| 期日 | 備考 |
|--|--------------------------------------|
| 10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。 | |

8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 |
| 6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 | 片岡歯科医院 本町 44 ☎ 551・0353 |
| 11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 | ふみ歯科診療所 福生 798-2 第7森田ビル 1F ☎ 551・7288 |
| 13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 青梅市東青梅 1-174-1 ☎ 0428・23・2191 |
| 20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 |
| 27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 |

8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 | 15日(火) | 平成29年4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29年2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11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 | 22日(火) | 平成28年1月生まれ | 保健センター 午後1時～1時45分 |
| 3歳児 | 1日(火) | 平成26年7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

赤ちゃんの抱っこのしかた

母子手帳の3～4か月健診のページに「股関節開排制限あり・なし」という項目が設けられています。わざわざ項目があるのには理由があります。股関節開排制限は股関節の脱臼や亜脱臼があるかどうかを知る大事なサインだからです。1970年ごろまでは股関節脱臼の赤ちゃんは100人に1人か2人いました。当時は布おむつをおしりに巻くように包む「巻きおむつ」がよく行われていたことも理由と考えられ、その後おむつのしかたが変わり、健診で股関節開排制限を見るようになってから股関節脱臼は減少し1,000人に1人～5人ぐらいとなってきていました。しかし2000年ごろから再び増加傾向となり、注意が必要です。

まず、赤ちゃんの股関節脱臼はなぜ起きるのか？昔は遺伝的な傾向(女兒に多い、母親に股関節脱臼があったことが多い)があることから「先天性」股関節脱臼と言われていましたが、実際には生まれてからの育児習慣も要因となることから「先天性」という言葉は使わなくなってきています。

では、どのような育児習慣が要因となるのでしょうか？最近では抱っこの姿勢、また冬生まれの子どもに多いことから洋服をたくさん着させることで巻きおむつのような状態になってしまう、といったことが脱臼を悪化させると考えられています。赤ちゃんを大事に包むように抱っこすることが良くない場合もあるということです。

それではどのような抱っこのしかたが良いのでしょうか？首が座って縦抱きができるようになったら赤ちゃんの両足は抱っこする人の体に巻き付けるように、このとき、赤ちゃんのお尻は赤ちゃんの足より下にあったほうが良いです。これはコアラが木につかまっている格好と似ています。まだ首が座っていないときの横抱きは、抱っこする人の側の赤ちゃんの足がまっすぐ伸びた姿勢になりやすいので、できるだけ足の開きを邪魔しないよう気をつけたいですね。

【文責】高橋医師

◆がん検診推進事業～子宮頸がん・乳がん検診について～

対象者に、がん検診推進事業子宮頸がん・乳がん検診のご案内を7月下旬に発送します。同封の無料クーポン券をご利用のうえ、受診してください。本事業の対象となる方で、5月に乳がん検診を受診済みの方には、自己負担分の1,600円を返還する手続き用の書類を同封します。

【検診実施期間】8月1日(火)～平成30年1月31日(水)

【対象】〈子宮頸がん検診〉平成8年4月2日～9年4月1日生まれの方

〈乳がん検診〉昭和51年4月2日～52年4月1日生まれの方

【検診内容】〈子宮頸がん検診〉細胞採取・細胞検査

〈乳がん検診〉視触診およびマンモグラフィ
【検診実施機関】〈子宮頸がん検診〉岡村クリニック・大聖病院・公立福生病院

〈乳がん検診〉西村医院・大聖病院・公立福生病院※公立福生病院は8月・11月・1月のみ実施。詳細は同封の受診案内でご確認ください。

【問合せ】保健センター ☎ 552・0061

検診のお知らせ

①胃・肺がん検診(9月)

※原則としてセットでお申し込みください。

【日時】9月29日(金)午前9時～午後1時

【場所】保健センター

【対象】市内在住の35歳以上で、前回の検診よりおおむね1年が経過した方(年齢は平成29年4月1日現在)

【定員】90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)

◆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
- ・29年度中に胃・肺がん検診を受診された方
- ・妊娠中の方

◆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
- ・その他病気を治療中の方※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

【日程】9月1日(金)～10月31日(火)

【場所】市内指定医療機関

【対象】市内在住の50歳以上の男性(年齢は平成29年4月1日現在)

【定員】50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・血液検査(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。)

〈①②共通〉

【申込み】8月7日(月)までに市ホームページから電子申請(8月7日(月)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】

〈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(健)診名

〈返信・表〉ご自分の住所・氏名

〈返信・裏〉無記入

※往復はがき1枚につき1種類、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。

【問合せ】保健センター ☎ 552・0061

編集 今回から不定期で編集後記を掲載していきます。実はこの「広報ふっさ」、広報担当職員がデザインから編集まで行っているほか、製作期間は皆さんに

後記 お届けするおよそ一か月前から取り組んでいます。今回は梅雨真っ只中の6月から製作しており、外は大雨。傘を持ってくるのを忘れまして…。