



# 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	6月7日(木)・21日(木)午前9時30分～11時 6月4日(月)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12日(火) 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	①6月1日(金)午後1時30分～2時30分 ②6月20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13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等・先着20組
⑤パパママクラス(6・7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	6月16日(土)・28日(木)、7月14日(土)・19日(木)・26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)	6月6日(水)・20日(水)午後1時～2時(受付) ※母子健康手帳・歯ブラシ2本・コップ・タオル持参		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・⑤は5月17日(木)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。

## 6月の予防接種(BCG)

期日	備考
18日(月)	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。)

【受付時間】午後0時50分または1時15分(対象の方には通知します。)  
【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。

## 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
3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	佐久間歯科医院 東町 2-8 東口 SYビル 2F ☎ 553・2525
10日(日)	福生市休日診療所	福生市休日診療所	荒木歯科医院 牛浜 130 ☎ 551・3243
17日(日)	福生市休日診療所	福生市休日診療所	新井歯科医院 福生 875-9 ヶン福生 1F ☎ 530・1488
24日(日)	福生市休日診療所	福生市休日診療所	梅田歯科医院 福生 1046 岸ビル 102 ☎ 553・5161

## 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	19日(火)	平成30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29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29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	26日(火)	平成28年11月生まれ	保健センター 午後1時～1時45分
3歳児	5日(火)	平成27年5月生まれ	

○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。

## 医師会だより

～精神疾患とは何か～

うつ病、躁うつ病、統合失調症、不安神経症、強迫性障害等、名前はいくらかでも並べられるが、それらが示す漠然としたイメージでは精神疾患を統一的に捕えることが難しい。

私は脳神経学とさまざまな臨床像を結びつけるイメージを作り、そこから疾患への理解と治療を行ってきており、その一端を示して、それが幾何かのお役に立てればと考える。

まず、精神疾患は脳というコンピューターの故障である。数百億の神経細胞によって組み立てられた精密なコンピューターは、細胞膜電位の集合による大きなバッテリーを持っている。このバッテリーの低下が、脳の病気の最も重要な部分である。その低下は、脳内の複数の小さな傷によってもたらされる。その傷はさまざまなショックや精神的な外傷が物理的な損傷になったものである。傷は脳内の漏電や、ショートとなってバッテリーの低下の原因となる。バッテリーが下がるにつれて、自律神経症状から精神症状へと表出は数を増し、強さを増していき、うつ的なレベルから精神病的なレベルへと変貌していく。

同時に機能的な低下によって、脳の傷に対する修復機能が下がっていく。脳の傷は脳自身が修復していくのであって薬が治す訳ではない。薬の役割は修復するための脳内の環境を改善することで修復作業を援助しているのだから、それはそれで大事な役割であり、薬なしでは治らないケースはたくさんある。

もう一つ考えておくべきことは、バッテリーの充電だ。全身の筋肉が常に働くことで充電作業をしており、これが自然充電となっている。精神的に悪くなると筋肉痛が現れるのが一つの傍証である。

細かく説明するには紙数が足りないが、分かりにくい精神疾患を脳、すなわちコンピューターの傷による故障としてイメージしていただければ、この拙文にも意味があると思う次第です。

【文責】山本医師

## 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(金)～10月31日(水)

【実施場所】市内医療機関(市ホームページから大腸がん検診・胸部レントゲン検査実施医療機関一覧をご参照ください。)

【対象】市内在住の35歳以上の方(平成30年4月1日現在)

【検査内容】①大腸がん検診…便潜血検査、②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(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23日(月)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30年4月1日現在)

【定員】80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

・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(木)までに市ホームページから電子申請(5月31日(木)午後10時まで)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。

【注意事項】・往復はがき1枚につき1人の申込みとなります。また、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。

・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