



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	7月5日(休)・19日(休)午前9時30分～11時 7月13日(金)午前10時～正午	市役所1階ロビー 福生地域体育館	20歳以上の方で健康相談の希望がある方
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	7月12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	①7月6日(金)午後1時30分～2時30分 ②7月18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> 7月10日(火)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等・先着20組
⑤すくすくベビークラス(ねんねのころ)	7月31日(火)午前10時～11時30分		2か月から5か月ごろの乳児と保護者・先着20組
⑥すくすく歯科健診(乳幼児歯科健康診査)	7月4日(水)・18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	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・⑤は6月18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。

7月の予防接種(BCG)

期日	備考
11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。)

【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。

7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	午後5時～9時45分	今里歯科医院 本町78 ☎ 551・0440
1日(日)	福生市休日診療所	羽村市平日夜間急患センター 羽村市緑ヶ丘5-1-2 ☎ 555・9999	河野歯科医院 南田園3-2-38 ☎ 553・2829
8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
15日(日)	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
16日(祝)	福生市休日診療所	栗原医院 瑞穂町箱根ヶ崎61 ☎ 557・0100	ふみ歯科診療所 福生798-2 第七森田ビル1F ☎ 551・7288
22日(日)	福生市休日診療所	福生市休日診療所	松永歯科医院 福生963 ☎ 552・7122
29日(日)	福生市休日診療所	羽村市平日夜間急患センター	

7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30年3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30年1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10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	24日(火)	平成28年12月生まれ	保健センター 午後1時～1時45分
3歳児	3日(火)	平成27年6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

～糖尿病と喫煙～

糖尿病と喫煙は無関係のように思えますが、実は喫煙は糖尿病発症の要因であり、また、糖尿病合併症を進行させ、糖尿病患者の死因とも密接に関係しています。1日20本以上の喫煙者が糖尿病になる確率は、喫煙しない者の1.6倍、20本未満で、1.3倍です。喫煙は、交感神経を刺激し血糖値を上昇させ、糖尿病の薬の効果を妨げます。喫煙者の臭覚や味覚は低下し、味の濃い物(糖分や塩分の多い物)を好む傾向にあり、血糖値や血圧を上昇させます。

喫煙は、血管の動脈硬化を進行させ、糖尿病の合併症を進行させます。特に糖尿病腎症を発症する確率は非喫煙者の4.5倍といわれています。糖尿病患者の死因である、癌、心筋梗塞、脳卒中が喫煙と関係していることは周知されている通りです。日本人男性の喫煙率は、2002年52.8%、2015年33%と下がってきていますが、今もなお、G8(先進8か国)ではロシアに次いで高い喫煙率です。

WHOは2005年に「たばこの規制に関する世界保健機関枠組条約」を発効し、日本も批准しています。主な内容は下記の通りです。

- ・需要を減らすための価格政策・課税措置
- ・屋内施設の完全禁煙化による受動喫煙の防止
- ・健康被害についての警告表示の強化
- ・たばこ広告、販売促進、後援の包括的禁止
- ・禁煙治療のガイドライン
- ・未成年者への販売禁止

禁煙には全面的な禁煙令と税率の引き上げが最も効果的とされていますが、日本は大変な遅れをとっています。

男性喫煙率が日本の半分のカナダでは、たばこの料金は日本の3倍、公共施設での喫煙は禁止、禁煙キャンペーン映像(たばこの害について)がテレビ放映され、たばこのパッケージの70%にたばこの害を伝える写真が印刷され、店先にたばこは陳列されていません。それに比べ、日本ではたばこのコマーシャルが放映され、コンビニやスーパーでの陳列がまだまだ目に留まります。ここにきて日本も、2020年の東京オリンピックに向けて、禁煙・受動喫煙対策が進み始めています。喫煙されている方は、周囲の健康に害を及ぼしていることも考えて、できるだけ早くに禁煙しましょう。

【文責】高村医師

各種検診のお知らせ

①胃・肺がん検診(8月)

【日時】8月27日(月)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※当日の間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骨密度測定健診(8月)

【期間】8月1日(水)～31日(金)
【場所】市内指定医療機関
【対象】市内在住で40・45・50・55・60・65・70歳の女性(平成30年4月1日現在)

【定員】約100人(定員を超えた場合は抽選)
【健診方法】医療機関による個別健診。X線による第2中手骨密度測定

③子宮頸がん検診(8月)

【期間】8月1日(水)～31日(金)
【場所】市内指定医療機関
【対象】市内在住の20歳以上(平成30年4月1日現在)の女性で、平成29年度に子宮頸がん検診を受診していない方

◆次の方はご注意ください

子宮の手術を受けたことがある方は事前に主治医にご相談ください。全摘出の手術を受けられた方は受診できません。また、妊

娠中の方は、受診できない場合があります。
【定員】約200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。細胞採取と細胞検査

④乳がん検診(8月)

【期間】8月1日(水)～31日(金)
【場所】市内指定医療機関
【対象】市内在住の40歳以上(平成30年4月1日現在)の女性で、平成29年度に乳がん検診を受診していない方

◆次のような方は受診できない可能性がありますので、申込み前に保健センターへご連絡ください

ペースメーカーやICDポートなどの医療器具を装着している方/豊胸手術を受けた方/肋骨骨折や肋骨にひびが入っている方/授乳中の方/妊娠している方、またはその可能性がある方

【定員】約100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。マンモグラフィ(乳房X線撮影)と視触診
【費用】1,600円※生活保護受給者は、生活保護法適用証明書を指定医療機関に提出していただくと全額無料で受診できます。

〈①～④共通〉【申込み】6月30日(土)までに市ホームページから電子申請(6月30日(土)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人の申込みです。

【問合せ】保健センター ☎ 552・0061

【編集】今回は、表紙に登場した「北田園田んぼを守る会」の方々が、子どもたちに田植え授業を行っているところを取材させていただきました。初めて田んぼへ入った後記 素足の感触に子どもたちの「ギャー」という反応がとても面白く、こちら思わず笑顔になりました。この田植え体験はきっとみんなの心に残っていくと思います。

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。