



# 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2日(木)・16日(木)午前9時30分～11時 8月3日(金)午後1時30分～3時30分	市役所1階ロビー 福祉センター1階ロビー	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	8月29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15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8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すくすく歯科健診 (乳幼児歯科健康診査)	8月1日(水)・15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
⑥パパママクラス(8・9月コース)	8月18日(土)・23日(木)・9月8日(土)・20日(木)・27日(木)午後1時30分～3時30分		これからパパ・ママになる方、祖父母等・先着20組
【申込み】①・③は不要。②・④・⑥は7月18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。			

## 8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。)
【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。	

### 医師会だより

#### 更年期の関節痛とサプリメントについて

近年、更年期の患者さんから手根管症候群や腱鞘炎、手指の変形について相談されることがあります。更年期の症状は多岐におよびますが、ホットフラッシュや発汗過多といった典型的な症状はあまり気にならないけれども、手指の関節痛や関節の腫れが辛い、整形外科を受診してもレントゲン等で異常はなく、リウマチでもないで手の使いすぎや年のせいではと言われ、鎮痛剤では痛みが取れず困っている、といった内容です。

以前はあまり関連性が話題になっていなかったのですが、最近整形外科でも女性ホルモンの一種であるエストロゲンが減少すると関節が腫れることが注目されています。エストロゲン受容体は卵巣以外にも体中に存在しているのですが、滑膜(関節包、腱鞘、靭帯など)に多く存在しています。そのため、閉経期になりエストロゲン分泌が減ると、腱や関節にある受容体が満たされなくなり、エストロゲン効果が減ることから、関節や腱の腫れを引き起こすのです。痛みが開始してから数年経って関節変形が起きることが多いため、手指の変形の予防にエストロゲンを投与すれば良い、と考えるのは自然なことですが、エストロゲンは子宮内臓癌や乳癌のリスク因子でもあるため、慎重な投与が必要となります。

そこでエストロゲン受容体を満たす性質のあるサプリメントが、エストロゲンの代替えとして効果があるかどうかを検討されており、実際7割ほどの症例で効果があった、という報告もあります。自費のサプリメントですが、大豆を乳酸菌発酵させてきた大豆イソフラボンの代謝産物なので、副作用がほぼない安全性の高い成分でもあり、日本人では半数しか自分の体内で作り出せない成分でもあるため、手指の関節痛の訴えのある女性には、将来の関節変形の予防や痛みの改善の治療として検討してもいいのではないかと思います。

【文責】岡村医師

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
5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	吉野歯科医院 福生 887-6 星野マンション1F ☎ 551・3050
11日(祝)	福生市休日診療所	石畑診療所 瑞穂町石畑207 ☎ 557・0072	大浦歯科医院 福生 867 ☎ 553・0667
12日(日)	福生市休日診療所	福生市休日診療所	山口歯科クリニック 南田園2-5-39 田園ビル1F ☎ 553・8182
19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
26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	21日(火)	平成30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30年2月生まれ※受診日時時点で生後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11月生まれ※受診日時時点で生後9か月0日以降の乳児	
1歳6か月児	28日(火)	平成29年1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27年7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。

### 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11日(火)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、前回の検診からおおむね1年が経過した方(年齢は平成30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/30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】～10月31日(木)まで  
【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30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(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。希望される方は、8月中旬ごろ、前立腺がん検診の受診券を発行しますので、受診券が発行されてから受診をお願いします。)・血液検査  
【申込み】8月6日(月)までに市ホームページから電子申請(8月6日(月)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 2125-3 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注意ください。  
【問合せ】保健センター ☎ 552・0061

### 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、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(水)～平成31年1月31日(木)  
【対象】次の生年月日に該当する方  
〈子宮頸がん検診〉平成9年4月2日～平成10年

4月1日  
〈乳がん検診〉昭和52年4月2日～昭和53年4月1日  
【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

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。