

発行・福生市／編集・企画財政部秘書広報課／〒197-8501 福生市本町5-551-1511（市役所代表）／毎月1日・15日発行



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	9月6日(木)・20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	9月10日(月) 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	①9月7日(金)午後1時30分～2時30分 ②9月19日(水)午前9時30分～10時30分	子ども応援館	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〉 9月12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・先着14組
	〈中期・後期食〉 9月13日(木)午前10時～11時30分		7か月～1歳未満の乳児とお母さんなど・先着15組(託児は要相談)
⑤すくすくベビークラス(おすわりのころ)	9月26日(水)午前10時～11時30分		6か月～1歳ごろの乳幼児と保護者・先着20組
⑥すくすく歯科健診(乳幼児歯科健康診査)	9月5日(水)・19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・⑤は8月16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。
○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。

9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
2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	東青梅休日歯科診療所 青梅市東青梅 1-174-1 ☎ 0428・23・2191
9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
16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
17日(祝)	福生市休日診療所	みずほクリニック 瑞穂町長岡長谷部 31-1 ☎ 568・0300	東青梅休日歯科診療所
23日(祝)	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
24日(月)	福生市休日診療所	新井クリニック 瑞穂町長岡 1-51-2 ロングヒルズ1階 ☎ 557・0018	東青梅休日歯科診療所
30日(日)	福生市休日診療所	羽村市平日夜間急患センター	東青梅休日歯科診療所

9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	18日(火)	平成30年5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3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12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	25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
3歳児	4日(火)	平成27年8月生まれ	

9月の予防接種(BCG)

期日	備考
19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※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。	

薬剤師会だより

「抗菌薬の適正使用について」

皆さんこんにちは。医療にも流行というものがあることを、皆さんはご存じでしょうか？

現在の流行は抗菌薬の適正使用という項目です。この抗菌薬の適正使用は2015年に世界保健機構(WHO)で発表されました。現在日本をはじめとして世界各国で抗菌薬の適正使用が推進されています。抗菌薬とは細菌感染時や家畜の飼育等で使用される薬の総称です。

抗菌薬は1928年に偶然の産物として、英国の医師アレクサンダー・フレミングにより発見されました。今から90年前のことです。今でも聞いたことがあるかもしれませんが「ペニシリン」という名のお薬です。発見されたアオカビがペニシリウム属だったことから命名されました。ペニシリンの発見は後に第二次世界大戦時に負傷した人々の感染予防・治療に大いに役立ち、多くの命を救ったと言われ、人類史上偉大な発見のうちの一つとされています。

このペニシリンの発見当時は感染症の撲滅ができるとの未来を描いた人が数多くいたと言われていました。しかしながら細菌たちも負けてはいませんでした。

人間よりもはるかに短い時間で世代交代が起こるため、抗菌薬が効かない細菌たちも現れるようになってきています。

現在、世界中で抗菌薬の効かない細菌が原因で亡くなる方が70万人いると言われ、今と同じ水準で抗菌薬を使い続けると、抗菌薬が効かない細菌がどんどん増えていき、2050年には1,000万人が抗菌薬の効かない細菌が原因で亡くなると言われています。

また、インフルエンザなどのウイルスが原因の疾患には抗菌薬は効かないことは、広く知られていません。風邪もその多くはウイルスが原因と言われ、初期の段階では細菌感染なのかウイルス感染なのか判断が難しいと言われています。抗菌薬は魔法の薬ではなく、特定の細菌にのみ有効なお薬です。

私たちの次の世代を守るためにも、なんでも抗菌薬に頼るのではなく、手洗い・うがいといった予防をしっかりと行い、よく笑うことで免疫力を高めていきましょう。

【文責】大戸薬剤師

健康コーナー

▼食中毒にならないために

毎日暑い日が続いていますが、腹痛や、下痢、おう吐などの症状が急にでたことはありませんか？ そのような症状が出た際に疑われるものの一つとして「食中毒」があります。

食中毒は、その原因となる細菌やウイルスが食べ物に付着し、体内に侵入することによって発生します。食中毒予防の3原則は、細菌を「つけない、増やさない、やっつける」です。

〈①つけない〉肉や魚などはビニール袋や容器に入れ、他の食品に肉汁などがつかないようにしましょう。肉、魚、卵などを取り扱う前後や、トイレに行った後、鼻をかんだり、動物に触れた後も必ず手を洗いましょう。

〈②増やさない〉細菌の多くは高温多湿の環

境で増殖が活発となりますが、マイナス15℃以下では増殖が停止します。食べ物に付着した菌を増やさないためには、低温で保存することが重要です。肉や魚などの生鮮食品やお惣菜などは購入後、すぐに冷蔵庫に入れ、早めに食べましょう。

〈③やっつける〉ほとんどの細菌やウイルスは加熱によって死滅します。特に肉料理は中心までよく加熱することが大事です(中心部を75℃以上で1分以上加熱することが目安です)。

また、調理器具にも細菌やウイルスが付着しますので、使用後の調理器具は洗剤でよく洗ってから熱湯をかけて殺菌しましょう。

食中毒に気をつけて夏を乗り切りましょう。

～季節を問わず、手洗い、うがいを忘れずに～

【問合せ】保健センター ☎ 552・0061

検診のお知らせ

▼胃・肺がん検診(10月)

原則、セットでお申し込みください。

【日時】10月22日(月)午前9時～午後1時
※受付時間は抽選です。受診者へ個別にご案内します。

【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
- ・妊娠している方、またはその可能性がある方

◆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。

【申込み】8月31日(金)までに市ホームページから電子申請(8月31日(金)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〉何も記入しないでください。※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 全国各地を襲っている連日の猛暑から、今号の一面は急遽、熱中症をテーマに特集を組んでみました。お子さんや高齢者の方は特に熱中症にかかりやすいと言われています。残暑を無事に乗り切るためにも、この特集が、皆さんの健康の手助けになれば幸いです。それにしても暑い…。

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。