

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 / ☎042-551-1511 (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   | 11月1日(木)・15日(木)午前9時30分～11時<br>11月13日(火)午前10時～正午           | 市役所1階ロビー<br>福生地域体育館 |   |
| ②ヘルスチェック<br>血管年齢、脳年齢、骨密度、咬む力、足指力の測定、食事・運動等についての助言 | 11月14日(水)<br>①午後1時30分 [受付]<br>②午後2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<br>身体計測、育児相談、母乳・栄養相談                        | 11月2日(金)午後1時30分～2時30分<br>11月21日(木)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<br>離乳食の作り方、進め方(試食あり)                       | <前期・中期食><br>11月14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)                              | 11月7日(水)・21日(水)午後1時～2時 [受付]<br>※母子健康手帳・歯ブラシ・コップ・タオル持参     | 保健センター              | 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)    |
| ⑥パパママクラス(12・1月コース)<br>お産・栄養の話、お風呂の入れ方等            | 12月15日(土)・27日(木)、平成31年1月12日(土)・17日(木)・24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                |

**11月の予防接種(BCG)**

| 期日     | 備考                                   |
|--------|--------------------------------------|
| 16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(対象の方に通知のご案内します。)  
【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防票と母子健康手帳を持参してください。

## 11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<br>午後1時～4時45分 | 福生市休日診療所<br>福生 2125-3<br>☎ 552・0099 | 午後5時～9時45分                                      | 午前9時～正午<br>午後1時～5時                             |
| 3日(祝)                     | 丸野医院<br>瑞穂町長岡 1-14-9<br>☎ 556・5280  | 東青梅休日歯科診療所<br>青梅市東青梅 1-174-1<br>☎ 0428・23・2191  |  |
| 4日(日)                     | 福生市休日診療所                            | 羽村市平日夜間急患センター<br>羽村市緑ヶ丘 5-1-2<br>☎ 555・9999     | 東青梅休日歯科診療所                                     |
| 11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                                     |
| 18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                                     |
| 23日(祝)                    | 福生市休日診療所                            | 新井クリニック<br>瑞穂町長岡 1-51-2 ロングヒルズ 1F<br>☎ 557・0018 | 山口歯科クリニック<br>南田園 2-5-39 田園ビル 103<br>☎ 553・8182 |
| 25日(日)                    | 福生市休日診療所                            | 福生市休日診療所  | 吉野歯科医院<br>福生 887-6 星野マンション 1F<br>☎ 551・3050    |

## 11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   | 20日(火)       | 平成30年7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5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30年2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 | 27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                                     |
| 3歳児    | 6日(火)        | 平成27年10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

#### はやり目について

流行性角結膜炎、俗にいう「はやり目」は、確かに夏も多いのですが、冬でも多くみられることがあります。特に、保育園で発症する子がいると、どんどん感染が広がることが多いようです。

原因はアデノウイルス等による感染で、幼い子どもがかかると、発熱等風邪のような症状もでることもあります。眼脂(めやに)や涙で感染するのですが、感染力が強いので、近くに感染している人がいなくても罹患してしまうこともあります。一度感染しても、ウイルスの型が違えば、また感染するので、ついこないだ治ったのにまたかかってしまうというお子さんもいます。治るのが待ちきれなくて、数日で医療機関を受診されますと、それだけほかの患者様に医療機関で感染させてしまう恐れがありますので、充分配慮していただければと思います。

結膜炎の症状がおさまってきたところに、角膜といって黒目の表面のところに、白い点状や小さな斑状の濁りが出てくる場合があります。この濁りを予防したり、治療したりするには、ステロイドが入った点眼薬が必要です。めやにがおさまったからといって、点眼をやめてしまったり、診察を受けなかったりすると、この濁りで、視力が低下してしまうこともあります。

またステロイド点眼で眼圧が上がってしまう人もいますので、眼圧チェックも必要です。はやり目の場合は、治ったと思って、きちんと診察を受けることが大切です。

はやり目になってしまったら、休養をとって体力を落とさないように、また、人混みに出て、ほかの人にうつしたりしないよう、注意することが大切です。

【文責】 瀧向医師

### 健康コーナー「インフルエンザの予防について」

夜は肌寒い季節となりましたが、いかがお過ごしでしょうか。さて、10月も半ばになりましたのでインフルエンザの予防についてお知らせします。

#### ▼インフルエンザは12月から3月が流行のピークです

重症化すると、お子さんではまれに急性脳症を、高齢の方や免疫力の低下している方では肺炎を伴う危険性があります。インフルエンザの予防策として以下の5つが挙げられます。

- ①ワクチン接種
- ②飛沫感染対策の咳エチケット(咳やくしゃみが出る際には、人に向けず、腕の内側などで口と鼻を覆い、マスクをするなどの工夫をする)
- ③外出後のせっけんでの手洗い
- ④湿度の保持(50%～60%)
- ⑤睡眠とバランスの良い食事で免疫力を高める

このうち、ワクチン接種は発症の低減と重症化防止に効果的です。ただし、ワクチンを接種しても抗体ができるまでは感染予防の効果は得られません。そのため、インフルエンザが本格的に流行する前の接種が効果的なので、早めに接種をしましょう。

厚生労働省では、今季のインフルエンザワクチンの安定供給を推進するため、13歳以上の方が接種を受ける場合には、医師が必要と認める場合を除き「1回注射」としています。特に高齢の方やお子さんのいるご家庭は早めにワクチン接種をしましょう。

～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

### 胃・肺がん検診(12月)※今年最後の募集です

今年度最後の受診の機会となります。※原則としてセットでお申し込みください。

【日時】12月20日(木)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】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

【申込み】10月31日(木)までに市ホームページから電子申請(10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 2125-3 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。

【問合せ】保健センター☎ 552・0061

市役所は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。