



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	12月6日(木)・20日(木)午前9時30分～11時 12月11日(火)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、足指力の測定、食事・運動等についての助言	12月11日(火) ①午後1時30分 [受付] 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 身体計測、育児相談、母乳・栄養相談	12月7日(金)午後1時30分～2時30分 12月19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 離乳食の作り方、進め方(試食あり)	<前期・中期食> 12月12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)	12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	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) 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

12月の予防接種(BCG)

期日	備考
17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(対象の方に通知でご案内します。)
【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。

12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	今里歯科医院 本町 78 ☎ 551-0440
9日(日)	福生市休日診療所	福生市休日診療所	ふみ歯科診療所 福生 798-2 第7森田ビル 1F ☎ 551-7288
16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 メゾン福生 1F ☎ 530-1488
23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 248-1 ☎ 551-4738
24日(祝)	福生市休日診療所	菜の花クリニック 瑞穂町殿ヶ谷 454 ☎ 557-7995	エビナ歯科 福生 1059 ☎ 551-8241

12月29日(土)～平成31年1月3日(木)までの休日診療は、広報ふっさ12月15日号でお知らせします。

12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8月生まれ	保健センター・午後0時45分～1時45分
6か月児	満月齢後の6・7か月期	平成30年6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3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	25日(火)	平成29年5月生まれ	保健センター・午後0時45分～1時45分
3歳児	4日(火)	平成27年11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

日本の健康寿命の現状と今後の課題

厚生労働省の2016年時点でのデータによれば、健康寿命は、男性72.14年、女性74.79年で、平均寿命と健康寿命の差である不健康期間は、男性は、9.02年から8.84年に、女性は、12.40年から12.35年に短縮したと発表されている。健康寿命の更なる伸延への課題は、病気や障害があっても、生活を楽しむ社会にすることである。

健康寿命の長い上位3県は、山梨県、静岡県、愛知県の3県で、特徴は、検診受託率が高いことである。ちなみに、東京都は、47都道府県中、33位であった。健康寿命の伸延のためには、次の5つの生活習慣が必須と言われている。

- ①非喫煙または、禁煙5年以上
- ②身体活動：1日平均歩行時間30分以上
- ③一日の睡眠：6時間から8時間
- ④野菜摂取量：トマト、きゅうり、大根、キャベツ、なす等を均等に摂取する
- ⑤果物摂取量：みかん類、りんご、桃などを毎日一定量摂取する

これらの生活習慣を、家族、知人、友人との団らんの中で楽しむという余裕が、今後の健康寿命の伸延に重要と思われる。

各国の高齢者の生活様式と健康状態の調査結果を見ると、日本の高齢者は、心身の健康を支える要素である就業率、家族との同居率、社会参加の割合等も世界的に高く、このような社会環境の寄与もあって、日本の高齢者は、健康なうちは、元気に活動する人が多い。

しかし、癌、脳卒中、骨折等のイベント(病気)を経験すると、身体活動が格段に低下する傾向がある。今後の課題としては、イベント(病気)後も活発に活動することによって、廃用症候群(身体の不活動により引き起こされる二次的障害)のリスクの上昇を抑え、健康寿命を延ばすことが課題となろう。

【文責】塚田医師

～ノロウイルスにご注意～ポイントは「二度洗い」

ノロウイルスによる感染性胃腸炎や食中毒は、一年を通して発生していますが、特に冬季に流行します。

ノロウイルスは手指や食品を介して感染し、人の腸管で増殖し、おう吐、下痢、腹痛などの症状を起こします。健康な方は軽症で回復しますが、子どもや高齢者などでは重症化することがあります。

ノロウイルスについては、ワクチンがなく、また治療は輸液などの対症療法に限られます。ぜひ、皆さんの周りの方々と一緒に、次の予防策を徹底しましょう。

【予防策】

①手洗い：手指に付着しているノロウイルスを減らす最も有効な方法は、流水と石けんに

よる「二度洗い」です。調理を行う前、食事の前、トイレに行った後、下痢等の患者の汚物処理を行った後には必ず行いましょう。
②食品からの感染を防ぐ：下痢やおう吐等の症状がなくなっても、通常では1週間程度、長いときには1か月程度ウイルスの排出が続くことがあります。症状が改善した後もしばらくの間は直接食品を取り扱わないようにしましょう。

③人からの感染を防ぐ：胃腸炎患者に接する方は、患者のふん便や吐びつを適切に処理し、感染を広げないようにしましょう。詳しくは、西多摩保健所ホームページをご覧ください。

～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

思春期講演会開催のお知らせ

「丸ごと受け止めて思春期」～昔の思春期、今の思春期～

子ども達が思春期に入ると口をきかなくなったり、反抗的になったりして、子どもの心の中が分かりづらく、周囲も戸惑うものです。今は、簡単にインターネットでやりとりができるので、ますます子ども達がどのようなことを考えているのか分かりづらく、また共働きで働く親も多くなり、周囲の大人もなかなか子どもと接する時間が取りづらい状況でもあります。

しかし、思春期はその後の人生に大きな意味を持ちます。皆さんはどうでしたか。

子ども達が自分に自信を持ち、前向きに大人へとステップアップができるよう、子どもへの言葉かけ、接し方、距離のとり方など、この時期だからこそその関わり方や、必要なことを一緒に学んでみませんか? イン

ターネットやSNSなどとの付き合い方も、一緒に考えてみましょう。

本だけでは分からない実例も交えた貴重なお話が聞けます、皆さんぜひご参加ください。

【日時】12月22日(土)午後1時～3時(0時30分開場)

【場所】もくせい会館(市役所向かい)301・302会議室

【対象】小学校高学年または中学生の子をもつ保護者、その年代に関わる関係機関の方および今回のテーマに関心のある方

【定員】先着50人(予約制)

【講師】五月女友美子氏(公立福生病院小児科医・臨床心理士)

【申込み】11月19日(月)から保健センター ☎ 552-0061へ。