

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	1月17日(木)午前9時30分～11時 1月25日(金)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、体組成、足指力の測定、食事・運動等への助言	1月21日(月) 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	①1月4日(金)午後1時30分～2時30分 ②1月16日(水)午前9時30分～10時30分	①子ども応援館 ②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> 1月9日(水)午前10時～11時30分 <中期・後期食> 1月31日(木)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 7か月～1歳未満の乳児とお母さん等・先着15組（託児は要相談）
⑤すくすくベビークラス（ねんねのころ）	1月30日(水)午前10時～11時30分	保健センター	2～5か月ごろの乳児と保護者
⑥すくすく歯科健診（乳幼児歯科健康診査）	1月9日(水)・16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）

【申込み】①・③は不要。②・④・⑤は12月18日(火)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。

1月の予防接種（BCG）

期日	備考
10日(木)	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診票と母子健康手帳を持参してください。

○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

福生における健康寿命伸延を目指したフレイル（虚弱高齢者）対策の重要性

2025年以降、わが国は世界でも類を見ない超高齢化社会となり、今後問題となるのは、健康寿命を損ない要介護状態人口が増加し、医療崩壊に発展することが挙げられます。また高齢化すれば、生理的・肉体的な虚弱化をした方が増加することで、重大な病気に発展する確率が高くなり、状況によっては健康寿命を損なうことが推測されています。

ここで最近注目されているのがフレイル（虚弱高齢者）です。フレイルとは、「加齢に伴う予備能力低下のために、ストレスに対する回復力が低下した状態」と「フレイル診療ガイド」（2018年版）に定義されています。

割合は、地域住民11%（西多摩医療圏では10%）、慢性疾患で外来通院22%、施設入所中で50%存在しているとされています。対策を講じなければ認知症や転倒骨折などに発展する確率が1.5～2倍上昇するとされ、その起点となるのが低栄養です。

理由としては「国民の栄養白書」（2017）によると後期高齢期は、約2～3割の方が健康を維持しながら低栄養状態であり、これを放置することで体重の減少、体力の低下、気力の低下、免疫力の低下を引き起こし、身体的・精神的・社会的に虚弱な状態になり、フレイルに陥りやすくなります。フレイル対策の充実、地域の健康寿命伸延に大きく貢献すると考えます。

西多摩医療圏における具体的な対策としては、状態を地域包括的に確認できるチェックリスト（西多摩圏域栄養管理・連携ブック）の活用や、専門職が高齢者の居宅を訪問し、適切な食形態を考慮した栄養指導を行うこと、さらには週に1～2回程度の頻度で継続的に体を動かす環境を地域に用意することなどを実行しています。

住民の方もフレイルという言葉をまずは理解いただき、65歳を過ぎたら最低でも1か月に1回は体重を記録してください。気になる点があれば、かかりつけ医・栄養士などにご相談していただき、地域全体でフレイルや要介護状態の減少を成し遂げることで健康寿命伸延を期待したいです。

【文責】水野医師

年末～1月の休日診療

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
12月29日(土)	青山医院 福生656-1（1階） ☎530・3011	羽村市平日夜間急患センター 羽村市緑ヶ丘5-1-2 （羽村市役所裏） ☎555・9999	吉成歯科医院 熊川1396 塩野ビル2F ☎553・5538
30日(日)	ひかりクリニック 志茂35-1 ☎530・0221	羽村市平日夜間急患センター	江藤歯科医院 熊川621 ☎552・9750
31日(月)	山口外科医院 志茂233 ☎553・1177	羽村市平日夜間急患センター	北田園歯科 北田園1-6-3 ☎552・1700
1月1日(祝)	大聖病院 福生871 ☎551・1311	高沢病院 瑞穂町二本木722-1 ☎556・2311	東青梅休日歯科診療所 青梅市東青梅1-174-1 ☎0428・23・2191
2日(火)	大聖病院	大聖病院	東青梅休日歯科診療所
3日(水)	ひかりクリニック	ひかりクリニック	東青梅休日歯科診療所
6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	みいだDental Clinic 本町69-5 ☎551・0479
13日(日)	福生市休日診療所	福生市休日診療所	梅田歯科医院 福生1046 岸ビル102 ☎553・5161
14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	大浦歯科医院 福生867 ☎553・0667
20日(日)	福生市休日診療所	福生市休日診療所	田辺歯科医院 本町90 ☎551・2712
27日(日)	福生市休日診療所	福生市休日診療所	せきぐち歯科 熊川449 ☎551・5456

※医療機関が変更になる場合もあります。受診の際は保険証をご持参ください。

1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	15日(火)	平成30年9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7月生まれ※受診日時で生後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4月生まれ※受診日時で生後9か月0日以降の乳児	
1歳6か月児	22日(火)	平成29年6月生まれ	保健センター・午後0時45分～1時45分
3歳児	8日(火)	平成27年12月生まれ	

各種検診のお知らせ

- ①骨密度測定健診（2月）
対象年齢にご注意ください。
【期間】2月1日(金)～28日(木)
【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（年齢は平成30年4月1日現在）
【定員】約100人（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
- ②子宮頸がん検診（2月）
【期間】2月1日(金)～28日(木)
【場所】市内指定医療機関
【対象】市内在住の20歳以上（年齢は平成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
◆次のような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。
・妊娠中の方は、受診できない場合があります。
※必要に応じて、子宮体部まで検査が進むことがあります。
【定員】約200人（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
- ③乳がん検診（2月）
【期間】2月1日(金)～28日(木)
【場所】市内指定医療機関
【対象】市内在住の40歳以上（年齢は平成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
◆次の方は受診できない可能性があるため、申込み前に保健センターへお知らせください。
・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200人（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。
〈①～③共通〉
【申込み】1月4日(金)までに、市ホームページから電子申請（1月4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（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1検（健）診の申込みです。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。また、受診の結果、精密検査や治療が必要な場合は自己負担となります。受診結果によっては保健センターから連絡が行く場合があります。
【問合せ】保健センター ☎ 552・0061

編集 今号は「ポケット☆ポケット」さんの写真を撮らせてもらいました。私も家で子どもに読み聞かせをしています。図書館などでほかの子どもと接しながら話を聞く体験は、家でのそれとはまた違う刺激になるのでしょうか。新しい絵本・人との出会いがある「育ち」の場を大切にしたいと思います。

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。