



# 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	3月7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	3月8日(金) 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・定員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	①3月1日(金)午後1時30分～2時30分 ②3月20日(木)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〉 3月13日(木)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・定員20組
⑤すくすく歯科健診 (乳幼児歯科健康診査)	3月6日(木)・20日(木)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は2月18日(月)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。

## 3月の予防接種(BCG)

期日	備考
12日(火)	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)

【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。

### 薬剤師会だより

#### 「薬剤師を活用しよう」

皆さんこんにちは。今回の薬剤師会だよりは「薬剤師を活用しよう」というテーマでお話をしたいと思います。

「13歳のハローワーク」調べによる人気職業ランキングで、薬剤師は7位前後にランクインしています。またアメリカの信頼される職業ランキングでは2位という結果でした。普段私たち薬剤師が自分たちに対する自己評価とはかけ離れた結果となっております、嬉しい限りです。

私たち薬剤師は薬の専門家です。皆さんには私たちの知識を大いに活用し、より健康な生活を送っていただきたいと日々思っています。

本来お薬の飲み方は画一的ではなく、一人一人に合わせた飲み方があります。例えば、長距離トラック運転手、警備会社などの24時間勤務体制で働いている方やタクシー運転手など勤務時間が不規則な方は、当然食事でも不規則になりがちです。でも薬局でもらうお薬の多くは「1日3回毎食後」等の記載があります。「これってどうやって飲んだらいいのだろう?」「2食しか食べていないからまとめて飲んでもいいのかな?」「もしくは1回分飲まなくてもいいか」なんて考えている方もいらっしゃるのではないのでしょうか?

私たち薬剤師は、一人一人の方に最適な薬の飲み方を知っています。そのためには多くの情報が必要です。いただいた情報を用いて私たちは皆さんのために最適なお薬の使用方法をお伝えできていると思っています。皆さんから見て薬局や薬剤師はツールなのです。どんなに高性能なパソコンや人工知能を搭載したiPhoneなどのスマートフォンでも、情報を入力しなければ何の役にも立ちません。ですから私たち薬剤師も皆さんからの情報提供があって初めて真価を発揮できます。

私たち薬剤師は「薬の知識を用いて国民の健康な生活を確保するものとする」と薬剤師法第一条に書かれています。福生市民が今よりも健康に暮らしていくことが私たち薬剤師会の願いなのです。どうぞ今年も福生市薬剤師会をよろしくお祈りします。

【文責】大戸薬剤師

編集 バードカービングとは、一つの木片から鳥像を彫りだして、彩色する彫刻品ですが、その起源は、かつてアメリカで鴨猟の「おとり」として使用されていた鳥の模型にあるそうです。今回展示されている70点以上の作品の中にも、はく製と見間違ふものもあり、その技術力の高さに驚きました。

## 3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
3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	ふみ歯科診療所 福生798-2第7森田ビル1F ☎551・7288
10日(日)	福生市休日診療所	福生市休日診療所	片岡歯科医院 本町44 ☎551・0353
17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
21日(木)	福生市休日診療所	石畑診療所 瑞穂町石畑207 ☎557・0072	みいだDental Clinic 本町69-5 ☎551・0479
24日(日)	福生市休日診療所	福生市休日診療所	エビナ歯科 福生1059 ☎551・8241
31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 青梅市東青梅1-174-1(青梅市健康センター内) ☎0428・23・2191

【歯科休日診療変更のお知らせ】2月17日(日)は、せきぐち歯科(熊川449 ☎551・5456)に変更になりました。

## 3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	19日(火)	平成30年11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9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30年6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	26日(火)	平成29年8月生まれ	保健センター 午後0時45分～1時45分
3歳児	5日(火)	平成28年2月生まれ	

## 「健康コーナー」～花粉症に備えましょう～



花粉症とは、スギやヒノキ等の植物の花粉が原因となって、くしゃみ、鼻水などのアレルギー症状を起こす病気です。季節性アレルギー性鼻炎とも呼ばれます。主な症状は、くしゃみや鼻水、鼻づまり、目のかゆみ、涙、充血などです。そのほかに喉や皮膚の痒み等の症状があります。

日本気象協会によると、今春の花粉飛散予測の傾向として、2月中旬に飛散が始まり、3月に各地でピークを迎え、飛散量は例年より多いとみられる予測を発表しました。花粉には早めの対策が必要です。家庭でできる対策として、以下のことがあります。

【外出する時】花粉の飛散シーズンに外出する場合は、マスクやメガネを着用し、花粉が目や鼻などに付かないよう注意しましょう。帽子をかぶることも効果があります。帰宅した時には、洋服や髪の毛に付いた花粉をよく払い落として

から家の中に入り、うがい・手洗い・洗顔をしましょう。

【掃除・洗濯・布団干し】なるべく室内に花粉を入れないように注意しましょう。掃除の際は、掃除機の使用に加え、濡れ雑巾等で拭くことも効果的です。花粉の飛散シーズン中、洗濯物はできるだけ屋内に干しましょう。布団は、布団乾燥機の使用が望ましいですが、屋外に出した場合でも、掃除機をかけることで、ある程度花粉を除去することができます。

また、花粉症治療として症状を軽減させる対症療法と、根本的に治すことを目指す根治療法があります。花粉症の方は、花粉を避けることにより症状を軽減するとともに、適切な治療を受け、飛散シーズンを上手に乗り越えましょう。※東京都発行「花粉症一口メモ」より抜粋  
【問合せ】保健センター ☎ 552・0061

## 検診のお知らせ

### ▼胃・肺がん検診(4月)

※原則としてセットでお申し込みください。

【日時】4月18日(木)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、前回の検診よりおおむね1年が経過した方(年齢は平成31年4月1日現在)

【定員】80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/胃・肺の検査を受診後、1年を経過しない方/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】2月28日(木)までに市ホームページから電子申請(2月28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のでご了承ください。

【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。

発行・福生市／編集・企画財政部秘書広報課／〒197-0501 福生市本町5-42-551 1511(市役所代表)／毎月1日・15日発行