

発行・福生市／編集・企画財政部秘書広報課／〒197-8501 福生市本町5-42-551 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	① 10月3日(木)・17日(木)午前9時30分～11時	市役所1階ロビー	
	② 10月25日(金)午前10時～正午	福生地域体育館	
②ヘルスチェック	10月10日(木) ①午前9時30分(受付) ②午前10時30分(受付) ※要申込み	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	① 10月4日(金)午後1時30分～2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
	② 10月16日(水)午前9時30分～10時30分		
④離乳食教室(前期・中期食)	10月9日(水)午前10時～11時30分※要申込み		離乳食開始時期の乳児とお母さんなど・先着20組
⑤すくすくベビークラス(ねんねの頃)	10月21日(月)午前10時～11時30分※要申込み	保健センター	2～5か月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)	10月2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)
⑦パパママクラス(10・11月コース)	10月12日(土)・17日(木)、11月9日(土)・14日(木)・21日(木)午後1時30分～3時30分※要申込み		これからパパ・ママになる方、祖父母等・先着20組

【申込み】①・③は不要。②・④・⑤・⑦は9月18日(水)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。

10月の予防接種(BCG)

期日	備考
16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※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。

10月の休日診療

※保険証をご持参ください。

診療時間	休日診療	準夜診療	調剤薬局	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		
6日(日)		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 (青梅市健康センター内) ☎ 0428・23・2191
13日(日)		ひかりクリニック 本町95-3 ☎ 530・0221	東福生薬局 武蔵野台1-1-7 ☎ 553・7563	
14日(祝)	福生市休日診療所 福生2125-3 ☎ 552・0099	菜の花クリニック 瑞穂町殿ヶ谷454 ☎ 557・7995		
20日(日)		熊川病院 熊川154 ☎ 553・3001	中村調剤薬局 熊川156-4 ☎ 530・2468	
22日(祝)		栗原医院 瑞穂町箱根ヶ崎61 ☎ 557・0100		
27日(日)		ひかりクリニック	加藤薬局 加美平1-15-6 ☎ 553・8488	

※準夜診療の実施場所が指定医療機関となりました。処方せんは指定薬局にお持ちください。年齢・症状によっては、他の医療機関を紹介する場合があります。事前にお問い合わせください。また、ひかりクリニックは8月1日から上記住所へ移転しましたのでご注意ください。

10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)	令和元年6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31年4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31年1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	29日(火)	平成30年3月生まれ	保健センター
3歳児	1日(火)	平成28年9月生まれ	午後0時45分～1時45分

○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しましょう。

医師会だより「養生訓」に学ぶ

江戸時代の偉大な儒学者にして医者であった貝原益軒の著作「養生訓」を通し、健康で快適に過ごす知恵を学んでみたいと思います。

生来虚弱で病気に苦しんでいた彼は健康法を実践し、平均年齢が50歳以下の時代に84歳の長寿(1714年10月5日に逝去)を得ました。「養生訓」は、自ら実践した体験をもとに書いたといわれ、生活心得書、健康な暮らし方や長寿についての情報書として知られています。

「人生の三楽」として、①道理を重んじ、善を楽しむ、②病気なく快く楽しむ、③長寿を楽しむことを挙げ、いかなる富や地位・名誉より優れたものとしています。

「養生の四寡(少なくすべきもの)」として、①心配事を少なくして心を養い、②欲を少なくし精を養い、③飲食を控えて胃を守り、④言葉を少なくして気を養うことを挙げています。

また、四季それぞれに応じた養生法を述べています。秋の7月・8月(現在の8月下旬～10月中旬)については、「秋風で肌が痛められることがあるので、用心が必要。病人は、8月(現在の9月ごろ)の残暑がなくなったら、風邪を予防し、元気をつけ、痰や咳の病気にかからないように注意する」と、気温差に用心することを教えてくれています。

そのほか、「腹八分」、「お酒の戒め」、「たばこの害」、「身体と運動」など、現代の健康学にも通じるものが多く書かれています。そのうえで、「養生の道とは病にかかっていないときに行うことであり、病にかかってから行うことは養生の最後の手段である」と、自分の健康は自分自身で守る「予防」の大切さを述べています。

「人の身体は自然や父母の恵みであり、自分だけのものではなく天地の賜物、親の残してくれたものであるから、大切に天寿を全うするように心がけなければいけない」と、感謝の心で、家族・社会とともに日々を大切に生きることこそが、養生の目的であることを教えてくれています。

【文責】平沢龍登医師

各種検診のお知らせ

- ◆骨密度測定健診(11月)
 - 【期間】11月1日(金)～30日(土)
 - 【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31年4月1日現在)
 - 【定員】約50人(定員を超えた場合は抽選)
 - 【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
- ◆子宮頸がん検診(個別検診・11月)
 - 【期間】11月1日(金)～30日(土)
 - 【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31年4月1日現在)の女性で、平成30年度・令和元年度に子宮頸がん検診を受診していない方
 - ◆次の方はご注意ください
子宮の手術を受けたことがある方(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(受診できない場合があります。また、必要に応じて、子宮体部まで検査が進むことがあります。)
 - ◆次の方は受診できません
受診日当日、月経中の方
 - 【定員】約100人(定員を超えた場合は抽選)
 - 【検診方法】医療機関による個別検診、細胞採取と細胞検査
- ◆乳がん検診(個別検診・11月)
 - 【期間】11月1日(金)～30日(土)
 - 【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31年4月1日現在)の女性で、平成30年度・令和元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りますので、事前に主治医にご相談ください
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100人(定員を超えた場合は抽選)
- 【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を指定医療機関に提出すると全額無料で受診できます。
- ◆女性医師による乳がん・子宮頸がん検診(集団検診)
 - 【日時】11月24日(日)午前9時～正午、午後1時～4時※受付時間は抽選で、受診者へ個別にご案内します。
 - 【場所】保健センター
 - 【対象】乳がん検診)40歳以上の女性<子宮頸がん検診)20歳以上の女性(市内在住で、年齢は平成31年4月1日現在)※平成30年度、令和元年度中に検診を受診した方は対象外です。
 - 【定員】各70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<乳がん検診)視触診およびマンモグラフィ<子宮頸がん検診)細胞採取、細胞検査
 - 【費用】乳がん検診)1,600円<子宮頸がん検診)無料(乳がん検診無料クーポン券をお持ちの方は、当日クーポン券を受付に提出すると全額無料で受診できます。)

- 活保護受給者は、生活保護法適用証明書を当日受付に提出すると全額無料で受診できます。
- ◆次の方はご注意ください
子宮の手術を受けたことがある方(事前に主治医にご相談下さい。全摘出の手術を受けられた方は受診できません。)/検診車への乗降等に支援が必要な方(事前に保健センターにご相談ください。)
- ◆次の方は受診できない可能性がありますので、事前に主治医にご相談ください
ペースメーカーやICDポート等の医療器具を装着している方/豊胸手術を受けた方/授乳中の方/肋骨骨折や肋骨にひびが入っている方/妊娠している方、またはその可能性がある方
- ◆次の方は受診できません
受診日当日、月経中の方
- ◆①～④共通【申込み】9月30日(月)までに市ホームページから電子申請(9月30日(月)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種類1人の申込みです(④は2つの検診を1枚で申込み可)。また、記載内容に不備があると受診できません。
- 【注意事項】10月1日(火)から郵便料金が増えるため、返信用はがきは63円でお送りください。
- 【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。