

発行：福生市／編集：企画財政部秘書広報課／〒197-8501 福生市本町5-8042-5511 511 (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 11月7日(木)・21日(木) 午前9時30分～11時	市役所1階ロビー	20歳以上の方
	② 11月12日(火)午前10時～正午	福生地域体育館	
②ヘルスチェック	11月13日(水) ①午後1時30分(受付) ②午後2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 11月1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 11月20日(水)午前9時30分～10時30分		
④離乳食教室	＜前期・中期食＞ 11月13日(水)午前10時～11時30分※要申込み	保健センター	離乳食開始時期の乳児とお母さんなど・先着20組
	＜中期・後期食＞ 11月28日(水)午前10時～11時30分※要申込み		7か月～1歳未満の乳児とお母さんなど・先着15組(託児有)
⑤すくすく歯科健診(乳幼児歯科健康診査)	11月6日(水)・20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		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10月18日(金)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。

## 11月の予防接種(BCG)

期日	備考
14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。)

【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防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。

### 医師会だより 糖尿病網膜症について

日本では糖尿病に罹患している人は約1,000万人、その予備軍も1,000万人いるといわれています。糖尿病は血液中の糖が高く、全身の血管を障害する病気です。糖尿病を放置していると目の網膜や腎臓などの細かい血管から障害が始まります。

糖尿病の合併症として網膜症、腎症、神経症などがあります。

糖尿病網膜症は、現在失明の原因の2番目であり、失明しないためにも、網膜症の治療はとても重要です。網膜症の予防には、まず血糖のコントロールが重要です。血液中のヘモグロビンとグルコース(糖)の結合したHbA1c(ヘモグロビンエーワンシー)は過去1～2か月の血糖値の平均値を示す重要な指標の一つです。血糖コントロールが悪くなるとこの数値が高くなり、網膜症の発症率が高くなります。

網膜症には、軽度の単純網膜症、中等度の増殖前網膜症、重度の増殖網膜症があり、増殖網膜症になると失明の危険性が高くなります。

網膜症の治療は、血糖コントロールとともに網膜症の状態により、レーザー治療のほか、網膜の増殖血管を抑える薬を硝子体に注射する方法や手術があります。網膜症になっても適切に治療すれば、治癒し失明の予防になります。

【文責】馬詰医師

### 健康コーナー ～季節の変わり目、良質な睡眠で体調を整えましょう～

秋といえば、「食欲の秋」、「スポーツの秋」、「実りの秋」といわれるように1年を通して楽しいイベントも多く、気候的にも過ごしやすい季節といえます。

しかし、夏の疲れがとれていなかったり、朝夕の寒暖差から自律神経が乱れたりすることで、疲れやストレスが溜まりやすくなり、体調不良を起こす恐れがあります。良質な睡眠をとり、自律神経と体調を整えましょう。また、次のことを心がけましょう。

#### ①体内時計を整える

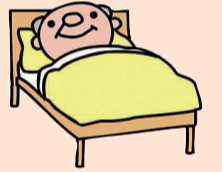
毎朝、決まった時間に起きて、カーテンを開けるなどして太陽の光を浴び、体内時計のリズムを整えましょう。

#### ②日中は活動的に

起きていると疲れて眠くなるのは、睡眠物質が溜まるためです。日中は頭と体を働かせ、長い昼寝や居眠りをせず、日中と夜で生活にメリハリをつけましょう。

#### ③適温での入浴

熱い温度での入浴直後は体が温まりすぎて目が冁えてしまい、寝つきが悪くなります。38℃～40℃の適温のお湯に入ること副交感神経が優位になります。～季節を問わず、手洗い・うがいをわすれずに～  
【問合せ】保健センター ☎ 552-0061



## 検診のお知らせ

### ▼胃・肺がん検診(12月)

今年度最後の受診の機会となります。

※原則、セットでお申し込みください。

【日時】12月23日(月)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(年齢は平成31年4月1日現在)

【定員】85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(必要の方のみ)

【費用】無料

※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。

◆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/令和元年度中に胃・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  
※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。

【申込方法】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のでご了承ください。

※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 今年も、秋の大きなイベント「福生ふれあいフェスティバル」の時期となりました。一面にあるとおり3つの祭が同時開催される本イベントは、赤ちゃんからご高齢の方まで幅広く参加できる複合イベントです。ぜひご家族みなでお越しいただき、さまざまな催しを楽しんでください!

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。