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／☎042・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	①12月5日(木)・19日(木)午前9時30分～11時 ②12月11日(水)午前10時～正午	市役所1階ロビー 福生地域体育館	20歳以上の方
②ヘルスチェック	12月10日(火) 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	①12月6日(金)午後1時30分～2時30分 ②12月18日(水)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（前期・中期食）	12月11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
⑤すくすく歯科健診（乳幼児歯科健康診査）	12月4日(水)・18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）	12月14日(土)・19日(木)、令和2年1月11日(土)・16日(木)・23日(木)午後1時30分～3時30分※要申込み	保健センター	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・⑥は11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。

12月の予防接種（BCG）

期日	備考
16日(月)	標準的接種期間対象: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。

12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	午後5時～9時45分	午前9時～正午 午後1時～5時
1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
8日(日)	福生市休日診療所	ひかりクリニック 本町95-3 ☎530・0221	加藤薬局 加美平1-15-6 ☎553・8488	荒木歯科医院 牛浜130 ☎551・3243
15日(日)	福生市休日診療所	熊川病院 熊川154 ☎553・3001	中村調剤薬局 熊川156-4 ☎530・2468	北田園歯科 北田園1-6-3 ☎552・1700
22日(日)	福生市休日診療所	ひかりクリニック	ホッタ晴信堂薬局本町店 本町95-15 ☎530・7953	島田歯科クリニック 東町10-4 ☎552・3084

※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ので、事前にお問い合わせください。12月29日(日)・30日(月)・31日(火)の休日診療ついては、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	17日(火)	令和元年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	令和元年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31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	24日(火)	平成30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	3日(火)	平成28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

「タバコと健康」

脳内には喜びを感じる部分が存在し、ドパミンが放出されて喜びを感じます。タバコのニコチンが作用するとドパミンの放出が起こり、初めての喫煙の時は多量のドパミンのため気持ち悪くなります。

しかし、ニコチンが常に入ってくるようになるとバランスをとるため、ドパミンを感じる部分を一部閉鎖します。そのためニコチンがないと逆にドパミン不足が生じてイライラし、ストレスを感じます。このイライラはニコチンが補充されると収まります。つまりニコチン依存が生じるのです。

新型タバコには電子タバコと加熱式タバコがありますが、ニコチンが劇薬指定であるため、電子タバコは日本では販売されていません。一方で、タバコの葉を燃やさず加熱してニコチンを染みださせる加熱式タバコが3種類ほど流通しています。加熱式タバコは有害成分が減少するという報告がありますが、有害度が減少したわけではありません。血管内の障害程度は従来タバコと加熱式タバコは、ほぼ同等であったという報告があります。

受動喫煙は副流煙だけでなく、吸った人から吐き出される主流煙によっても起こります。加熱式タバコは、有害成分が従来タバコと同様に呼気中に吐き出されます。受動喫煙が心筋梗塞や脳卒中、肺がんなどの病気の原因となることは、科学的・医学的事実です。子どもは小児喘息の原因にもなります。

喫煙は肺がん以外にも全身10か所のがんとの因果関係があるようです。中高年以降に発症し、慢性の咳、たん、呼吸困難を主訴とする予後不良の慢性閉塞性肺疾患（COPD）の原因でもあります。

【文責】星野医師

健康コーナー

▼インフルエンザの予防について

インフルエンザは例年12月～3月が流行のピークです。重症化すると、お子さんではまれに急性脳症を、高齢の方や免疫力の低下している方では肺炎を伴う危険性があります。

予防策として次の5つが挙げられます。

①流行前のワクチン接種…発症する可能性を低減させる効果と、重症化防止に有効です。

②手洗い・うがい…流水・石けんによる手洗いは手指など体についたインフルエンザウイルスを物理的に除去するために有効です。アルコール製剤による手指衛生も効果があります。

③適度な湿度の保持…特に乾燥しやすい室内では、加湿器などを使って適切な湿度（50～60%）を保つことも効果的です。

④十分な休養とバランスのとれた栄養摂取…体の抵抗力を高めるために、十分な休養とバランスのとれた栄養摂取を日ごろから心がけましょう。

⑤人混みや繁華街への外出を控える…流行時には、特に高齢の方や基礎疾患のある方, 妊婦、体調の悪い方、睡眠不足の方は、人混みや繁華街への外出は控えましょう。

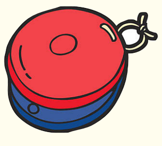
インフルエンザの症状である、38度以上の発熱、頭痛、関節痛、筋肉痛が続く際には、医療機関へ受診しましょう。

～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

心の健康教室

「レッツトライ！ ミュージック♪」



音楽を利用して心の健康づくりを楽しく学びませんか？

日常生活を送るうえで誰もが少なからずストレスを抱えていると思います。心と身体は密接に関連しているため、ストレスによって心が不健康になると身体にも影響が出てしまいます。音楽と人とのふれあいを通して、心の健康づくりについて一緒に考え実践していきましょう。

【日時】12月12日(木)午前10時～11時30分
【場所】保健センター
【対象】市内在住・在勤の方、子育て中の方（お子さんと一緒の参加も大歓迎です！）
【定員】先着20人（予約制）
※音楽に関する知識は必要ありません。お気軽に参加ください。
【内容】心の健康と音楽についての話、珍しい楽器やおなじみの楽器の演奏、みんなで大きな声で歌ったり、身体を動かします。
【講師】吉野良子氏（音楽療法士）
【申込み】11月18日(月)から電話で保健センター☎552・0061へ。

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。

編集後記　今号の認知症特集では「地域の『今』」を皆さんに届けるために、2か月間の制作期間を経て、20人以上の市民の皆さんにご協力いただき実現しました。この特集が、介護をされている方の負担を少しでも軽くするきっかけになれば幸いです。取材にご協力いただいた皆さんには、改めてお礼申し上げます。