みんなのけんこう

保健センター　石畑1970　TEL557―5072

乳がん検診

日　程　9月1日㈪～12日㈮、10月14日㈫～31日㈮
　　11月4日㈫～28日㈮、12月1日㈪～15日㈪
　　（土・日曜日、祝日は除きます）
時　間　午前8時30分から（受付は8時25分まで）
場　所　福生病院
対　象　町内在住の平成21年3月31日現在40歳以上の女性で、前年度（平成19年4月から平成20年3月まで）町の検診を受診していない方
定　員　300名
費　用　40歳代の方　1,600円
　　50歳以上の方　1,500円
申込み　8月4日㈪から電話で保健センターへ
※妊娠中、授乳中、ペースメーカーを使用している方、豊胸手術をした方はご遠慮ください。また、生理中、生理前後は検診に適しません。

肺がん検診

受付中

日　程　11月6日㈭
場　所　保健センター
内　容　胸部レントゲン撮影と「たん」の検査
対　象　町内在住の平成21年3月31日現在40歳以上の方
定　員　各80名（先着順）
申込み　電話で保健センターへ

胃がん検診

受付中

日時・場所（検診時間は午前中）
▶9月25日㈭、11月27日㈭…保健センター
▶11月21日㈮…元狭山コミュニティセンター
※日にちによっては、定員に達している場合もあります。
内　容　胃部レントゲン撮影
対　象　町内在住の平成21年3月31日現在40歳以上の方
定　員　各50名（先着順）
申込み　電話で保健センターへ
※胃の治療中・手術後の方、腸閉塞の方、以前にバリウムを飲んで具合の悪くなった方の受診はご遠慮ください。また、病気療養中の方はご相談ください。

〈ちょこっと事業紹介〉

今年は乳がん検診の自己負担額が下がったんですね。

はい。今年度は診療報酬点数の変更により40歳代1,600円、50歳以上1,500円になり、ともに100円ずつ下がっています。

保健師からのちょっと耳寄りな話

ビタミンは足りていますか？

暑さが続くと食欲も落ち、さっぱりしたものばかり食べがちです。一方で現代人の生活はストレスや夜更かしなど、ビタミンの消費量を増やしています。その結果、潜在的に体内のビタミンが不足し、だるさ、疲れやすさ、食欲低下などが出たり、病気にかかりやすくなったりします。

外食が多い、清涼飲料やファストフードを好む、偏食がある、朝食を抜く、食事制限している、甘いものが好き。不規則な生活、ストレスが多い、タバコを吸うなどに心当たりがある人はビタミンを多く取る工夫が必要です。

ビタミン不足を防ぐためには、季節のものを中心に数多くの食品を組み合わせて食べることが一番です。どうしても食事から取ることが難しい場合にはビタミン剤などで補ってください。

一方で、特定の食品を取り過ぎたり、ビタミン剤に過度に頼ることで、健康を害することがあります（ビタミンA過剰摂取で中毒症など）。野菜ジュースの飲み過ぎで肌が黄色くなることもありますので、バランスを心掛けてください。

8月 広報カレンダー CALENDAR

●August
●葉　月

休日…休日診療　午前9:00～午後5:00
準夜…休日準夜診療　午後5:00～10:00
歯科…休日歯科応急診療　午後9:00～午後5:00
※医療機関が変更になる場合もあります。確認の上受診してください。

日程	行事・イベント・相談（相談の時間は受付時間）	けんこう 場所の指定がない場合は保健センター（時間は受付時間）
1 金	教育委員会定例会　午後1:30～　スカイホール会議室 問合せ　学校教育課　TEL557―6682	両親学級1日目　午後1:00～1:20
2 土		
3 日	リサイクルプラザ第一日曜日の粗大ごみ受け入れ日 午前9:00～午後4:30　TEL557―7612（当日電話予約）	準夜　羽村市平日夜間急患センター　TEL555―9999 歯科　福生市　山口歯科医院　TEL553―8182
4 月		
5 火		健康・育児・栄養相談　午前9:30～11:00
6 水		
7 木		両親学級2日目　午後1:00～1:20
8 金		
9 土		
10 日		準夜　福生市保健センター　TEL552―0099 歯科　福生市　大浦歯科医院　TEL553―0667
11 月		
12 火	福祉よろず相談　午後1:30～3:30　福祉会館	健康・育児・栄養相談　午前9:30～11:00 乳児健診　H20年4月生　午後1:00～1:45
13 水		
14 木		
15 金		
16 土	サマーフェスティバル（2ページ参照） 耕心館サロンコンサート（23ページ参照）	
17 日		準夜　福生市保健センター　TEL552―0099 歯科　福生市　平出歯科医院　TEL551―4738
18 月	心の相談　午後1:30～3:10　福祉会館 ▶予約(3名)は11日㈪～15日㈮午前9:00～社協へ　TEL557－0159	
19 火		健康・育児・栄養相談　午前9:30～11:00
20 水		両親学級3日目　午前10:00～10:10 1歳6カ月児健診　H19年1月生　午後1:00～1:45
21 木	税務相談　午前9:30～11:30　町民会館第1会議室 人権・行政・＊法律相談　午前9:30～11:30　町民会館第2会議室 ＊予約(8名)は20日㈬午前8:30～総務課へ　TEL557－0501	
22 金		3歳児健診　H17年7月生　午後1:00～1:45
23 土	横田基地友好祭（3ページ参照） フレッシュ名曲コンサート　東京フィルハーモニー交響楽団サマーコンサート（21ページ参照）	
24 日	横田基地友好祭 耕心館夏の夜間開館終了（23ページ参照）	準夜　福生市保健センター　TEL552―0099 歯科　岩永歯科医院　TEL556―1123
25 月		両親学級4日目　午後1:00～1:20
26 火	身近な法律相談　午前9:30～11:10　福祉会館 ▶予約(6名)は18日㈪～22日㈮午前9:00～社協へ　TEL557－0159 福祉よろず相談　午後1:30～3:30　福祉会館	健康・育児・栄養相談　午前9:30～11:00 歯科健診　2歳児（H18年7月生）　2歳6カ月児（H18年1月生）　午後1:00～1:45
27 水		巡回健康・育児相談　午後1:30～3:00　元狭山コミュニティセンター
28 木		はじめての離乳食講習会　予約制（H20年3月生・4月生） 午前10:00～10:10
29 金		BCG接種　H20年4月生・5月生　午前10:00～11:30
30 土		
31 日		準夜　羽村市平日夜間急患センター　TEL555―9999 歯科　青松歯科医院　TEL556―4180
9月1日～3日	1日㈪…テニスコート10月分予約抽選会 午後7:30　スカイホール2階　TEL557－7071 2日㈫…教育委員会定例会　午後1:30～　スカイホール会議室	1日㈪…歯科健診　3歳6カ月児（H17年1月生・2月生） 4歳児（H16年7月生・8月生）　午後1:00～1:45 2日㈫…健康・育児・栄養相談　午前9:30～11:00 3日㈬…お誕生教室　H19年7月生・8月生 午前9:30～9:50 妊婦歯科健診〈予約制〉　午後1:00～1:10

住民課・税務課の一部窓口
毎週木曜日は午後8時まで

福祉課では、8月7日と14日に午後8時まで児童扶養手当・特別児童扶養手当・ひとり親家庭医療証の現況届を受け付けます。

問合せ　▶住民課　TEL 557―7548
▶税務課　TEL 557―7519
▶福祉課　TEL 557―7624

医療機関案内　24時間受け付けます

東京消防庁多摩災害救急情報センター
TEL521―2323
東京都保健医療情報センター
TEL03（5272）0303

消費者生活相談室

相談日は毎週火・金曜日です

問合せ　産業振興課　TEL557―7633