

健

康

ふあみー

# 市立休日急病診療所 (保健センター2階)

☎956-1000

## ■内科・小児科・歯科

診療日 : 日曜、祝日、年末年始(12月30日~1月3日)  
診療時間: 10時~12時、午後1時~午後4時

## ■小児科の土曜・休日夜間診療(南河内北部広域小児急病診療事業)

診療日 : 土曜、日曜、祝日、年末年始(12月30日~1月3日)  
診療時間: 午後6時~午後10時(受付は午後5時30分~9時30分)



※すべて申し込みは、健康増進課(保健センター)まで 電話もしくは来所にて受け付けております。  
定員になりしだい締め切ります ☎: 956-1000 (※FAXでの申し込みはできません)

## 集団検診 がん検診のお知らせ

～胃がん・肺がん・大腸がん・乳がん・子宮頸がん～

◀8月・9月実施分は受付が始まっています▶

※定員に達した場合は受付終了となりますので、空き状況は電話にてご確認ください。詳細は平成23年度健康だよりをご覧ください。

**10月・11月の検診は9月8日(木)より受付します。**

### 乳がん検診償還払いについて

5月に対象の方に無料クーポン券を郵送しました。クーポンが届く前に検診を受けられた方には自己負担分1000円を還付することができます。詳細は保健センターまで連絡してください。申請期間: 9月30日(金)まで

日本人の2人に1人がかかるといわれる「がん」は日本人の死因第1位。大阪府は府民をがんから守り健康な生活を送れるように今年4月に「大阪府がん対策推進条例」を施行しました。早期発見・早期治療することで治る可能性が高まります。

**40歳になったらがん検診を受けましょう!**  
※子宮がん検診は20歳から受けれます。

## 「すこやかトレーニング講座」

気になるお腹のすばりを解消したい! 運動を始めてみたい方。健康運動指導士が自宅で簡単にできる運動を紹介し実技レッスンをします。ストレッチやセラバンド(ゴム製のトレーニンググッズ)を使った運動などを紹介します。

(事前申込)

8/8(月) 9:00 ~ 受付開始です



- 日 時: 9月27日(火) 10:00 ~ 12:00
  - 会 場: 陵南の森総合センター
  - 定 員: 40人 ●持 物: タオル・運動靴・水分
- ※主治医から運動制限の指示のある方の参加はご遠慮ください。

## 「バランスアップ教室」

～野菜のとり方や1日の食事を学べます～

生活習慣病の予防について、特に食事面に重点を置き、講義・体験実習を交えて楽しく学べます。(試食あり)

日 時: 9月6日(火) 10:00 ~ 13:00

対 象: 40歳以上の市民 定 員: 24人

会 場: 羽曳野市立保健センター3階栄養指導室

申 込: 健康増進課(保健センター)へ



## 「骨密度測定と歯の健診」

<対象者: 健診時点で65歳以上の方>

- ①骨密度測定と成人歯科健診 40人
- ②骨密度測定のみ 60人

日程	場所	開始時間
9月26日(月)	保健センター	◆12:30
		◆13:15
		◆14:00

(①②いずれも健康運動指導士による筋力アップトレーニング・転倒予防講習と歯科衛生士による口腔ケア講習付)

## ～自覚症状が出る前に骨粗鬆症検診を受けましょう～

<対象者: 昭和25・30・35・40・45年生まれ>

- ①骨密度測定と成人歯科健診 40人
- ②骨密度測定のみ 60人

日程	場所	開始時間
9月16日(金)	保健センター	◆12:50 ◆13:20
		◆13:50 ◆14:20

※事前の申込みが必要です。

## 熱中症に気をつけましょう!

【日常生活で気をつけること】

こまめに水分補給をしよう!

のどが渇いていなくても、定期的に水分を摂ろう!  
※目安はコップ1~2杯を、1日最低5~6回。  
(ただし、運動時・外出時は多めに摂るようにしましょう)

服装を工夫しよう!

- ・通気性の良い服を選ぼう!
- ・外出時は日傘や帽子を利用し、直射日光を避けましょう!

扇風機や空調を適度に利用しよう!

温度や湿度を計ろう!  
※快適な目安は、室温28度・湿度70%以下



## よくかんで、しっかりみがいて8020

昭和25・30・35・40・45年生まれの方は、成人歯科健診を無料で受けられます。

歯が悪くなると、かむことや飲み込むことだけでなく、二次的に目や心臓、腎臓、皮膚、関節などが、病気を起こしてしまうこともあります。

まだお手元に成人歯科健診受診券をお持ちの方は、この機会にぜひ受診しましょう。

**「8020」とは80歳になっても自分の歯を20本残そうという取り組み**

定期健康相談・栄養相談のお知らせ◆8月8日・22日(月)午前中 ※要予約  
～上記日程以外でも随時受付しています。健康増進課までご連絡ください～

# お母さんと乳幼児

## 健康診査 (会場:保健センター)

※対象児に個別通知します。健診日の1週間前までに個別通知が届いていない方は、健康増進課(保健センター)までご連絡ください。

種類	日程	対象児
4カ月児健康診査 (金曜日実施)	8月5日	平成23年4月1日~15日生まれ
	8月19日	平成23年4月16日~30日生まれ
	9月9日、30日	平成23年5月生まれ
1歳6カ月児健康診査 (火、水曜日実施)	8月23日、24日	平成22年 1月生まれ
	9月27日、28日	平成22年 2月生まれ
2歳6カ月児健康診査 (火、水曜日実施)	8月9日、10日	平成21年 2月生まれ
	9月13日、14日	平成21年 3月生まれ
3歳6カ月児健康診査 (火、水曜日実施)	8月2日、3日	平成20年 2月生まれ
	9月6日、7日	平成20年 3月生まれ

### ◆離乳食講習会(保育あり 定員15人)◆

日時:9月12日(月) 13:00~15:00  
対象:4カ月健診受診後から10カ月までの乳児の保護者(第1子優先)  
受講費:無料 会場:保健センター3階栄養指導室

### ◆幼児食講習会(保育あり 定員15人)◆

日時:8月26日(金) 13:00~15:00  
対象:5歳までの幼児の保護者 受講費:無料  
会場:保健センター3階栄養指導室

### ◆ことばの相談(予約制)◆

こどもの発音・吃音(どもり)や言葉の遅れなどについて相談をお受けします。

### ◆マタニティスクール(定員30人)◆※9月コース

日時:9月1日(木)、8日(木)、11日(日)、22日(木)  
13:00~15:30※4日間で1コース



朝ごはんを食べると・・・

- ◆寝ている間に低下した体温を上げ、体が活発になる
- ◆脳のエネルギー源は睡眠中も使われ続けている  
朝食は脳に栄養補給し、頭すっきり!やる気UP!  
勉強がはかどる!
- ◆食事をとるとお通じがよくなる

<8月は大阪府の食育強化月間です>



## 予防接種

※予防接種を受ける前に必ず予防接種手帳をよく読み、接種ワクチンの内容を理解した上で受けるようにしてください。  
※対象年齢・接種間隔および回数・実施医療機関等については「平成23年度健康だより」をご覧ください。

### 集団接種(受付時間:13:30~14:30)

持物:母子健康手帳(必ず必要です)  
予診票(お持ちでない方は、各会場に置いてあります。)

予防接種	日時	場所
ポリオ	次回は10月開催となります。詳しい日程は「平成23年度健康だより」をご覧ください。	
BCG 4カ月児健診 と同日実施	8月	5日(金) 19日(金)
		保健センター 3階

※BCGの予診票は4カ月児健康診査のご案内と一緒に送付しています。4カ月児健康診査をすでに受け、BCGを接種していないお子さんは健康増進課(保健センター)に電話し予約の上、受付時間13:20にお越しください。

### 個別接種【各医療機関に直接電話で予約】

持物:母子健康手帳(必ず必要です)・予診票(お持ちでない方は、母子健康手帳を持って健康増進課まで取りに来てください。)

予防接種の種類:百日咳ジフテリア破傷風(DPT)第1期  
ジフテリア破傷風混合(DT)第2期  
麻しん風しん混合(MR)第1・2・3・4期  
日本脳炎 第1期・第2期

### 日本脳炎とは

日本脳炎ウイルスの感染によって発症します。人から人への感染ではなく、ブタなどの動物の体内でウイルスが増えたあと、そのブタを刺したコガタアカイエカなどの蚊が人を刺すことによって感染します。人が日本脳炎ウイルスに感染した場合、症状が現れずに経過する場合がほとんど(100~1000人の感染者の中で1人が発病する)ですが、症状が出る場合には、6~16日の潜伏期間の後、数日間の高熱、頭痛、嘔吐、意識障害、けいれんなどの中枢神経系障害(脳の障害)を生じます。脳炎を発症した場合20~40%が死亡に至り、いったん脳炎を発症すると神経学的後遺症を残す例が多くみられます。近年の患者は年間10人以下程度で、西日本地区の中高齢者を中心に発症していますが、若年者の発症もみられています。

### 日本脳炎予防接種について

平成7年6月1日~平成19年4月1日生まれの方に、3歳以上20歳未満の間、定期予防接種が出来るようになりました。第1期予防接種ができなかった方のうち、平成23年度は、9・10歳(H13.4.2~H15.4.1生)の方で、日本脳炎第1期を接種されていない方に特例措置の予診票の個別通知をします。※すでに接種をされている方に予診票が届く場合がありますので、必ず母子健康手帳で接種履歴をご確認の上、重ねて接種されないようご注意ください。\*H7.6.1~H19.4.1生の方は(上記個別通知以外の方)は健康増進課(保健センター)窓口にて予診票をお渡しいたしますので、母子健康手帳をご持参の上お越しください。

# 藤井寺保健所からのお知らせ

大阪府藤井寺保健所

藤井寺市藤井寺1-8-36(代表)955-4181  
<http://www.pref.osaka.jp/fujiderahoken/>

☎955-4181

表の見方 ④水 ④水曜日 ⑤有料 ⑥持参物 ⑦予約必要 ☎952-6165

HIV即日検査(抗体検査) <small>(希望により梅毒、クラミジア検査が受けられます)</small>	水 「匿名可」 9:30~10:30	飲用水・井戸水検査・浄化槽 放流水・プール水・浴槽水検査	予有 受付日時は、お問い合わせください。
肝炎ウイルス検査(無料)	②④水予 13:30~14:30	腸内細菌検査	月火水有 9:30~12:00
こころの健康相談 <small>(精神科医、精神保健福祉士等が対応いたします)</small>	予 こころの病気、ひきこもり、認知症、アルコール依存症など 「ひきこもり家族交流会」と「精神障がい者家族教室」などを開催	寄生虫卵検査	月火水木有 9:30~12:00
医療機関に関する相談	月火水木金 9:15~12:15 13:00~16:00	室内のホルムアルデヒド、VOC測定	予有 受付日時は、お問い合わせください。
		飼えなくなった犬の引取	月水 9:30~12:00 13:00~17:00 ⑥持参物 ⑦有

※いずれも土、日、祝日、年末年始は除く

※松原からの電話は、市外局番からお願いします。