

健

康

ふあみりー

# 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)

## 食事バランスガイド



★羽曳野市立休日急病診療所からのお願い 休日および夜間の急病診療は、一次診療として応急的な処置を施すもので、救急車での利用はできませんのでご理解をお願いします。

◆定期健康相談・栄養相談のお知らせ◆ 3月9日・23日(月) 午前中 要予約  
上記の日時以外でもご都合に合わせて随時対応します。健康増進課までご連絡ください。



### 《平成21年度のがん検診のお知らせ》

●4~5月実施分のがん集団検診の受付 3月11日(水) 9:00から開始

●乳がん・子宮がんの個別検診は4月1日(水)から開始します。実施医療機関に直接お申し込みください。

●対象者には、受診カードを個別送付しますので、検診時には必ず持参してください。

4月と5月の日程 ※下記の申し込みは、保健センターまで電話もしくは来所にてお申し込みください。(FAXでの申し込みはできません)

検診名	4月			5月		
胃がん	13日(月) [保セ]	16日(木) [保セ]	20日(月) [保セ]	11日(月) [保セ]	14日(木) [陵南]	18日(月) [保セ]
肺がん						
大腸がん	24日(金) [MO]	26日(日) [保セ]	27日(月) [保セ]	21日(木) [保セ]	28日(木) [石川]	
乳がん・子宮がん	17日(金) [コロ]			19日(火) [青児]		

[保セ]= 保健センター [陵南]= 陵南の森総合センター [MO]= MOMOプラザ [石川]= 石川プラザ [コロ]= はびきのコロシアム [青児]= 青少年児童センター

### (検診の内容と対象者)

検診名	内容	対象者
胃がん検診	問診、胃部間接エックス線検査	40歳以上の市民 (受診日における年齢)
肺がん検診	問診、胸部直接エックス線検査 喀痰検査(問診により必要と判断された方)	40歳以上の市民 (受診日における年齢)
大腸がん検診	問診、便潜血反応検査(2日法)	40歳以上の市民 (受診日における年齢)
乳がん検診 (負担金1000円)(注)	問診、視診、触診、マンモグラフィ検査 ※マンモグラフィ検査は、40歳代の方は2方向、 50歳以上の方は1方向の撮影とさせていただきます。	40歳以上の市民 (受診日における年齢) ※2年に1回の受診とし、今年度は昭和43年以前の奇数年に生まれた方
子宮がん検診	問診、視診、子宮頸部の細胞診、内診	20歳以上の市民 (受診日における年齢) ※2年に1回の受診とし、今年度は平成1年以前の奇数年に生まれた方

(注)生活保護受給者の方は生活保護適用書を持参すれば無料でお受けいただけます

《今月の教室のお知らせ》 すべて健康増進課へ電話でお申し込みください。電話: 956-1000

## メタボ対策入門講座

不健康な生活(不適切な食生活・運動不足・喫煙・過度の飲酒・過度のストレス)を続けていると、動脈硬化を促進したり、心臓病や脳卒中を引き起こす危険性があります。もし、今の生活習慣を変えたい!と思われた方は、ぜひご参加ください。

日時: 3月12日(木) 13時30分受付  
テーマ: メタボリックシンドロームとその予防について  
講師: 羽曳野市医師会 上嶋 一芳 医師  
定員: 30人  
会場: 羽曳野市立保健センター 4階大会議室



## メタボ対策教室(栄養バランス編) ~食しょくくにならない食事の方法~

メタボリックシンドロームの予防について、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。

日時: 3月4日(水) 10:00~13:00  
~野菜のとり方や1日の食事量を学べます~

対象者: 40歳以上の市民  
定員: 30人(定員になりしだい締め切ります)  
受付: 羽曳野市立保健センター 3階栄養指導室  
※電話で健康増進課へお申し込みください。

詳しくは羽曳野市ウェブサイトをご覧ください。  
羽曳野市ウェブサイト→健康・医療→健康づくり→お知らせの中をクリック!



## ウォーキング講座 ウォーキングと筋力アップで元気アップ(健康はびきの21スローガン)

ウォーキングに正しい方法があるの?自分に合った歩幅ってどれくらい?私にもできるかな?と悩んでいるあなたのための講座です。春に向けて運動習慣を生活に取り入れてみませんか?運動を始めたいと考えている方は、ぜひこの機会にお申し込みください。

日時: 3月24日(火) 10:00~12:00(受付9:30から)

場所: はびきのコロセラム サブアリーナおよびウォーキングロード

対象者: 市民でウォーキングに興味のある方。(※ただし、運動制限のない方)

講座内容: ウォーキングの効果と歩き方・コロセラムウォーキングロードでの実技(雨天時はサブアリーナ)

持ち物: 動きやすい服装・運動靴・水分

申込み: 健康増進課(保健センター)にお申し込みください。☎956-1000



## 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2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)	3月13日	平成20年11月1日~14日生まれ
	3月27日	平成20年11月15日~30日生まれ
	4月10日、24日	平成20年12月生まれ
1歳6カ月児健康診査 (火、水曜日実施)	3月24日、25日	平成19年 8月生まれ
	4月21日、22日	平成19年 9月生まれ
2歳6カ月児健康診査 (火、水曜日実施)	3月10日、11日	平成18年 9月生まれ
	4月14日、15日	平成18年10月生まれ
3歳6カ月児健康診査 (火、水曜日実施)	3月 3日、4日	平成17年 9月生まれ
	4月 7日、8日	平成17年10月生まれ

### ◆離乳食講習会(保育あり 先着15人)◆

日時: 4月17日(金) 13時~15時  
 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  
 申込み: 電話で健康増進課(保健センター)へ

### ◆マタニティクッキング(先着15人)◆

日時: 3月17日(火) 13時30分~15時  
 対象: 妊婦(初産婦優先) 受講費: 無料  
 会場: 保健センター 3階栄養指導室  
 申し込み: 電話で健康増進課(保健センター)へ

### ◆ことばの相談(予約制)◆

こどもの発音・吃音・言葉の遅れなどについて相談をお受けします。  
 電話で健康増進課(保健センター)へ

### ◆マタニティスクール(定員30人)◆

日時: 3月2日(月)、9日(月)、15日(日)、23日(月) 13時~15時30分  
 ※4日間で1コース 電話で健康増進課(保健センター)へ

### ◆妊娠・出産を迎える方へ◆

~出産前小児保健指導事業のご案内~  
 妊娠中・出産後に小児科による育児相談を受けることができます。あなたのいろいろな心配事に小児科医がお答えします。詳しくは、健康増進課(保健センター)まで。  
 対象: 妊娠後期から産後2カ月以内  
 費用: 無料(1回のみ)

### 麻しん風しん混合(MR)の予防接種はお済みですか?

第2期・第3期・第4期の接種期間は平成21年3月31日までです。  
 接種期間を過ぎてしまうと約1万円かかります。まだの方は早めに接種してください。

MR2期・3期・4期の接種率がまだまだ低いです。

保健センターでMR2期・3期・4期を対象に集団接種を行います!! (予約制)

接種日: 平成21年3月26日(木) 受付時間: 午後13:30~14:30  
 対象者には、ハガキで個別案内を郵送します。希望者の方は、3月19日(木)までに保健センターに電話にて予約をしてください。

## 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20年度健康だより」をご覧ください。

### 集団接種(受付時間: 13時30分~14時30分)

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	3月	16日(月) 石川プラザ
		17日(火) 陵南の森
		18日(水) 保健センター
BCG 4カ月児健診 と同日実施	3月	13日(金) 保健センター3階
		27日(金)

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時20分にお越しください。

### 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、健康増進課で再発行します。)

予防接種の種類	個別通知
百日咳ジフテリア破傷風混合(DPT)	4カ月児健康診査時配布
麻しん風しん混合(MR)	第1期 4カ月児健康診査時配布(生後12カ月から24カ月未満)
	第2期 5歳から7歳未満で小学校入学前年度
	第3期 中学1年生に相当する年齢
	第4期 高校3年生に相当する年齢
ジフテリア破傷風混合(DT) 第2期	小学6年生
日本脳炎	※

※平成17年5月30日付厚生労働省の勧告により、積極的勧奨を差し控えております。接種希望の方は、医療機関にお問い合わせください(同意書への署名が必要となります)。

## パート看護師・嘱託保健師の募集

保健センターの業務についていただける方

募集人員: 若干名

3月10日(火)までに履歴書を健康増進課(保健センター)へ

詳しくは、お問い合わせください。

健康増進課 ☎956-1000

# 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 第4水曜日 ⑤有 有料 ⑥持 持持物 ⑦予 予約必要 ☎952-6165

HIV検査(エイズ・梅毒・クラミジア)	水	「匿名可」13時30分~15時
肝炎ウイルス検査(無料)	② ④ 水 予	9時30分~10時
こころの健康相談 (精神科医、精神保健福祉士等が相談員です)	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を開催」
医療機関に関する相談	月 火 水 木 金	9時15分~12時15分 13時~16時

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。
腸内細菌検査	月 火 水 有	9時30分~12時
寄生虫卵検査	月 火 水 木 有	9時30分~12時
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時30分~12時 13時~17時 持 印鑑 有

※いずれも土、日、祝日、年末年始は除く