

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/10:00~12:00、13:00~16:00

■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/18:00~22:00(受付は17:30~21:30)

毎月19日は食育の日



家族そろって食事をしましょう

※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。平成24年4/1~平成25年3月末の間は各種検診とも1人1回となります。 ☎956-1000 (※FAXでの申し込みはできません)

ーがん検診のお知らせー

大腸がん・乳がん・子宮がん無料クーポン券をお持ちの方

大腸がん無料クーポン券の有効期限は3月14日、乳がん・子宮がん受診券または無料クーポン券の有効期限は3月31日までです。まだ、利用されていない方は、早めに検診を受けましょう。

《個別検診》

- ・大腸がん個別検診は無料クーポン券に同封の一覧に掲載されている個別実施医療機関で受診できます。
 - ・乳がん・子宮がん個別検診は、無料クーポン券または受診券の裏面に記載されている実施医療機関で受診できます。
- ※必ず受診券や無料クーポン券をお持ちください。

《集団検診》

- 胃がん・肺がん・大腸がん集団検診(40歳以上・費用無料)

2月分

日程	場所
15日(金)	保健センター
26日(火)	
27日(水)	石川プラザ

3月分

日程	場所
1日(金)	保健センター
14日(水)	

空気がわずかな日程もあります。お電話でお問い合わせください。

- 乳がん・子宮がん集団検診(費用乳がん1,000円、子宮がん無料)

2月14日(水)は保健センターで、午後からは一時保育があります。ご希望の方は、予約時にお伝えください。3月11日(水)は石川プラザ。

※今年度は、乳がんは40歳以上(昭和46年以前生まれ)子宮がんは20歳以上(平成4年以前生まれ)で、偶数年生まれの方が対象となります。また、6月下旬に無料クーポン券が届いている方も対象となります。

ーメタバ対策入門講座ー

~「今の生活習慣や食習慣を変えたい!」と
思われた方は、ぜひご参加ください~

日時: 3月19日(火) 13:30 受付 14:00 開始

講師: 羽曳野市医師会 立山博一 医師

定員: 30人 会場: 保健センター4階大会議室

申込: 健康増進課(保健センター)へ

※事前の申し込みが必要です。

意外と知らない!?

大人のための歯みがき教室

適切な磨き方の実習や、自分の動く歯周病菌が見えます。歯ブラシをプレゼント!

対象: 65歳以上の市民の方

日時: 3月21日(木) 13:30~15:00 (受付13:00~)

場所: 保健センター

※事前申し込みが必要です。

骨密度測定と歯の健診

もう受けましたか?次は5年後しか対象になりません!

<対象者: 昭和26・31・36・41・46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
2月7日(水)	保健センター	◆12:50
3月4日(月)		◆13:20
		◆13:50

<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
2月28日(木)	保健センター	◆12:45 ◆13:00
		◆13:45 ◆14:30

①②は希望者のみ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

※事前申し込みが必要です。

卒煙の秘訣講座

やめたいけどやめにくい。それがタバコ

こんどこそ止めたいというあなたに、

禁煙の秘訣教えます!



- 日時: 3月14日(木) 13:30~14:30 (受付13:00~)

- 会場: 羽曳野市立保健センター2階

- 内容: 「卒煙(禁煙)の秘訣講座」

- ・喫煙による健康被害やタバコの依存性について
- ・禁煙補助薬や禁煙外来での禁煙支援について

- 講師: 羽曳野市医師会 名和豊 医師(女医)

- 参加対象者は禁煙を迷っている方、家族や知り合いに禁煙を勧めたい方、禁煙外来について知りたい方

※定員: 30人先着順です。お気軽にお申し込みください。

ーウォーキング講座ー

日時: 3月15日(金) 10:00~12:00 (9:30受付)

場所: 食とみどり技術センター(正門前集合)

※雨天時は保健センターに変更

対象: 40歳以上の方でウォーキングに興味があり、運動制限のない方

持物: 動きやすい服装・運動靴・水分・帽子・タオル

※事前の申し込みが必要です

定期健康相談・栄養相談のお知らせ◆2月1日(金)・22日(金) 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)	2月8日	平成24年10月1日~15日生まれ
	2月22日	平成24年10月16日~31日生まれ
	3月8日、22日	平成24年11月生まれ
1歳6カ月児健康診査 (火、水曜日実施)	2月19日、20日	平成23年7月生まれ
	3月26日、27日	平成23年8月生まれ
2歳6カ月児健康診査 (火、水曜日実施)	2月12日、13日	平成22年8月生まれ
	3月12日、13日	平成22年9月生まれ
3歳6カ月児健康診査 (火、水曜日実施)	2月5日、6日	平成21年8月生まれ
	3月5日、6日	平成21年9月生まれ

◆離乳食講習会(保育あり 定員 15人)◆

日時: 2月15日(金)・3月14日(木)のいずれか1日 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

◆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。

◆マタニティスクール(定員 30人)◆ 会場: 保健センター

妊娠中の素朴な疑問や質問、出産後のいろいろな手続きなど、たくさんのお話を学べます。また、同時期の子どもをもつお母さん同士の交流もあり内容はもりだくさん。
 (3月コース) 3月7日(木)、14日(木)、17日(日)、28日(木)
 ※13:00~15:30(4日間で1コース) 日曜のみ9:30~12:00

◆マタニティクッキング(定員 15人)◆

おなかの赤ちゃんがすこやかに育つためには、ママのお食事が大切です。鉄分・カルシウムが豊富、塩分控えめなメニューなどを、体験実習をしながら、お食事の不安を解消しましょう。
 日時: 2月18日(月) 10:30~13:00 受講費: 無料
 対象: 初産婦の方 会場: 保健センター3階栄養指導室
 持物: 母子健康手帳・エプロン・ふきん2枚
 ※マタニティスクールと一緒に申し込みできます。

保健センター臨時職員募集

保健センターの業務についていただける方。
 職種: 保健師および保育士
 人数: 若干名
 問合せ: 健康増進課 ☎ 956-1000

予防接種

※予防接種を受ける前に必ず予防接種説明書をよく読み、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・実施医療機関などについては「平成24年度健康だより」をご覧ください。

集団接種

予防接種	日時	場所
BCG	2月 8日(金) 22日(金)	保健センター 3階

※平成24年9月1日より不活化ポリオワクチン導入のため予定していたポリオの集団接種は中止になります。お間違いのないようご注意ください。

持物: 母子健康手帳(必ず必要です)

予診票は4カ月児健診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
 百日咳ジフテリア破傷風不活化ポリオ混合(4種混合)第1期
 ジフテリア破傷風混合(DT)第2期/不活化ポリオワクチン
 麻しん風しん混合(MR)第1・2・3・4期/日本脳炎第1・2期

子宮頸がん予防ワクチン接種事業のお知らせ

羽曳野市では中学1年生~高校1年生相当年齢の女子を対象として子宮頸がん予防ワクチンの接種費用助成事業を実施しております。この接種は平成25年3月31日までを接種期限としておりますので接種を検討されている方は、ご注意ください。
 ※この予防接種は任意の予防接種です。
 ※平成25年度以降の事業内容は未定です。
 (詳細が決まりしだいお知らせします。)

藤井寺保健所

藤井寺市藤井寺1-8-36 ☎955-4181

HIV即日検査(抗体検査) ※梅毒・クラミジア検査は実施していません	水 [匿名可] 9:30~10:30
肝炎ウイルス検査(無料)	②④水予 13:30~14:30
こころの健康相談 (精神科医・精神保健福祉担当者などが相談に応じます)	予 こころの病気、ひきこもりアルコール依存症など
ひきこもり家族学習会 精神障がい者家族教室	不定期開催[要事前相談]
医療機関に関する相談	月火水木金 9:15~12:15 13:00~16:00

※いずれも土、日、祝日、年末年始(12/29~1/3)は除く

表の見方 ④ 第4水曜日 ⑤ 有料 ⑥ 持参物 ⑦ 予約必要 生活衛生室 ☎952-6165

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 依頼の際はお問い合わせください。
腸内細菌検査	月火水有 9:30~12:00
寄生虫卵検査	月火水木有 9:30~12:00
室内のホルムアルデヒド、VOC測定	予 有 依頼の際はお問い合わせください。
飼えなくなった犬の引取	月水 9:15~12:00 13:00~17:30 持 印鑑 有

<http://www.pref.osaka.jp/fujiderahoken/>