

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



◆定期健康相談・栄養相談のお知らせ◆ 4月13日・27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年度がん検診のお知らせ

#### ●胃がん・肺がん・大腸がん・乳がん・子宮がん集団検診

4・5月実施分	6・7月実施分
3月から受付中	<b>5月8日(金)</b> 9:00から開始

※詳細は平成21年度健康だよりをご覧ください。

#### ●乳がん・子宮がんの個別検診を希望される場合は

**4月1日(水)**から開始しますので、実施医療機関に直接お申し込みください。(要予約)

※婦人科検診の対象者には、受診はがき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。



※集団検診の申し込みは、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)

### 骨・歯セット健診 /

### 転倒予防教室(骨・歯セット健診)のお知らせ

#### ●4~9月分受付は**4月3日(金)** 9:00から受付開始

検診月	4月	5月	6月	7月	9月
骨・歯セット健診	30(木) [保セ]	11(月) [保セ]	4(木) [保セ]	27(月) [保セ]	9(水) [保セ]
転倒予防教室 (骨・歯セット健診)		21(木) [保セ]	30(火) [丹治]	6(月) [陵南]	14(月) [石川]

記号 [保セ]:保健センター [丹治]:丹治はやブザ

[陵南]:陵南の森総合センター [石川]:石川プラザ

※対象者には個別通知をしていますが、届かない場合は健康増進課にお問い合わせください。

※10月~翌年3月までの日程などは健康だよりをご覧ください。

### 今月の教室のお知らせ

## 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?と思っているあなたのための講座です。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。

#### 日程および場所(雨天の場合、屋内で行います)

4月28日(火)大阪府立大学羽曳野キャンパス(さくら通り)

5月12日(火)はびきのコロセアム サブアリーナおよびウォーキングロード

時間:10:00~12:00(受付9:30から)

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・ウォーキングロードでの実技

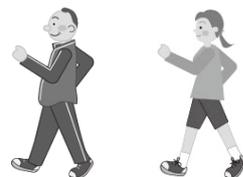
持ち物:動きやすい服装・運動靴・水分

申し込み:健康増進課にお申し込みください。

### ウォーキングひとことアドバイス

『背筋を伸ばし、  
視線は遠く』

ウォーキングにはもってこいの季節になりました。春を見つけながら歩いてみませんか?



### 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/fujiiderahoken/>

## 藤井寺保健所からのお知らせ

### 狂犬病について知っておこう

狂犬病は、狂犬病を発症した動物にかまれる事によって感染し、発病すると100%死亡する恐ろしい病気です。日本では、1957年から発生していませんが、海外では今なお発生し、毎年5万人以上の人々が、狂犬病で死亡しています。この病気は、犬から人へ感染することが多いので、日本では狂犬病予防法という法律

で犬を管理することになっています。飼い犬の登録や毎年の狂犬病の予防注射が義務付けられているのは、この病気が日本に入ってきた時に、被害を最小限にするためです。(また、犬の首輪には、鑑札と狂犬病予防注射済を着けることも義務付けられています。)

<お問い合わせ>藤井寺保健所 衛生課 ☎952-6165

☎955-4181

表の見方 4水 第4水曜日 有 有料 持 持参物 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 水	4 予 9時30分~10時
こころの健康相談 (精神科医・精神科臨床心理士等が相談にのります)	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

## 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)	4月10日	平成20年12月1日~17日生まれ
	4月24日	平成20年12月18日~31日生まれ
	5月15日、29日	平成21年 1月生まれ
1歳6カ月児健康診査 (火、水曜日実施)	4月21日、22日	平成19年 9月生まれ
	5月26日、27日	平成19年10月生まれ
2歳6カ月児健康診査 (火、水曜日実施)	4月14日、15日	平成18年10月生まれ
	5月19日、20日	平成18年11月生まれ
3歳6カ月児健康診査 (火、水曜日実施)	4月 7日、8日	平成17年10月生まれ
	5月12日、13日	平成17年11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

### ◆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: 5月7日(木)、14日(木)、17日(日)、28日(木)  
 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)

## 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	4月	20日(月) 陵南の森
		27日(月) MOMOプラザ
		28日(火) 保健センター
BCG 4カ月児健診 と同日実施	4月	10日(金) 保健センター3階
		24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	予診票の配布方法
百日咳ジフテリア破傷風混合(DPT)	4か月児健康診査時配布
麻しん風しん混合(MR)	第1期 4か月児健康診査時配布(生後12カ月から24カ月未満)
	第2期 小学校入学前年度の4月に個別通知
	第3期 中学1年生に相当する年齢の4月に個別通知
	第4期 高校3年生に相当する年齢の4月に個別通知
ジフテリア破傷風混合(DT) 第2期	小学6年生の4月に個別通知
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)。  
 ☆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。

### ~麻しん風しん混合(MR) 予防接種を受けましょう!!~

麻しんは、例年、春から夏にかけて流行します。今年も増加が予想されます。対象の方は、自分の健康を守るため、早めに予防接種を受けましょう。第2期・第3期・第4期については、接種期間が平成21年4月1日~平成22年3月末日迄になりますので、ご注意ください。(第3期・第4期については、平成21年度から4年間のみ実施になります) 何か不明な点があれば、健康増進課(保健センター)までお問い合わせください。

## 妊婦健康診査の公費助成回数が14回に増えました

平成21年4月1日から、妊婦健康診査の公費助成が3回から14回に増えました。妊婦健康診査は妊婦さんとお腹の赤ちゃんの健康を守り、安心して出産を迎える上でとても大切です。定期的にならず受診しましょう。

**交付方法:** 母子健康手帳と一緒に、妊婦健康診査受診券綴りをお渡しします。

平成21年3月31日以前に母子健康手帳の交付を受けられた方は、郵送させていただきます。(転入等でお手元に届かない方は健康増進課へお問い合わせください。)

**受診方法:** 妊婦健康診査受診券を医療機関に提出してください。検査内容により自己負担額が発生します。(大阪府外・助産所で受診を希望される場合は、健康増進課へお問い合わせください。)

## 母子手帳の交付場所が変わります (交付場所) 保健センター、市役所保険年金課

4月1日より、保健師が直接交付させていただきます。妊娠・出産に関する事など、お気軽にご相談ください。