

# 健

# 康

ふぁみりー

## 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/10:00~12:00、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)



※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27年4月~平成28年3月末の間は各種検診・歯の健診とも1人1回となります。☎956-1000 (※FAXでの申し込みはできません)

### あなたとあなたの家族のために 受けましょう、がん検診。

「知る」は「治る」の第一歩

＜集団検診＞胃・肺・大腸・子宮がん検診は**無料**です。

※7・8・9月分は**6月10日(水)9:00**より、電話および保健センター2階窓口にて受付開始。受付初日は電話が大変混みあいます。

※検診方法などの詳細は、4月に配布された「健康だより」をご覧ください。

集団検診	胃がん・肺がん・大腸がん (40歳以上の市民)	集団検診	乳がん・子宮がん ※乳がん40歳以上、 子宮がん20歳以上で受診券 をお持ちの方	
7月	6日(月) 保健センター	7月	16日(木) 保健センター (★)	
	23日(木) 保健センター		8月	29日(土) 保健センター
	28日(火) 陵南の森			9月
8月	3日(月) 保健センター			
	31日(月) 保健センター			
9月	4日(金) コロセアム			
	14日(月) 保健センター			
	18日(金) 保健センター			
	27日(日) 市役所A棟			

●乳がん検診のみ自己負担金1,000円。生活保護受給者は無料(生活保護受給証明書が必要)

●平成27年度の対象は、乳がん40歳以上(昭和49年以前の生まれ)・子宮がん20歳以上(平成7年以前の生まれ)で、奇数年生まれの方。

●受診には受診券(オレンジ色のはがき)が必要です。

★印は午後一時保育(対象:就学前)があります。同時にお申し込みください。

### ～歯を大事にしましょう！1年1度は健診を～

#### ◇骨コツ・歯ピカ健診

【対象】昭和29・34・39・44・49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

6月	30日(火) 保健センター
7月	9日(木) 保健センター

#### ◇骨・歯セット教室

【対象】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

6月	16日(火) 保健センター
7月	13日(月) 保健センター



★6月4日~6月10日は歯の衛生週間です。  
「歯みがきはじょうぶなからだの第一歩」

### メタボ対策入門講座 <講師>羽曳野市医師会 江藤 智磨 医師

【日時】6月18日(木) 14:00~15:30 (受付13:30~)

【定員】30人 ※事前申込 【会場】保健センター4階大会議室

### 定期健康相談・栄養相談のお知らせ

【実施日】6月17日(水) 9:30~11:30 ※要予約

### きらり☆わたしの美活 ~女性の健康づくりのホント~

1日目は「ベジ改善(試食あり)」「口から始めるアンチエイジング」、2日目は「健康のヒ・ケ・ツ」「美ボディ改革(運動)」  
あなたも美ボディのために参加しませんか?

【対象】おおむね40歳代・50歳代の方 【定員】20人

【日時】10:00~12:00 (受付9:30~)

7月	1・2日(水・木) 保健センター
10月	8・9日(木・金) MOMOプラザ

※受付開始:6月3日(水)~

### 元気いっぱい!おやこ DE 健康づくり

夏休みに親子で一緒に楽しみましょう!バランス運動やお弁当づくり、歯の健診などさまざまなジャンルの企画が盛りだくさん! ※詳しくは市ウェブサイトをご覧ください。

【対象】親子(小学生限定) 【定員】10組

【日時】1日目(10:00~12:00)、2日目(10:00~15:30)

7月	21・22日(火・水) 保健センター
8月	27・28日(木・金) 保健センター

※受付開始:6月3日(水)~

### チョイス DE あなたに合った運動栄養スタイル

運動と栄養の全6メニューから、自分に合わせて教室をチョイス!健康度アップを目指しましょう☆ ※現在受付中

【対象】おおむね40歳以上の市民 【定員】各20人

【会場】保健センター(※3月11日は峰塚公園)

運 動	6月25日(木) おうちDE いすトレ
	11月26日(木) どこDE もりラクゼーション
	3月11日(金) お外DE ウォーキング

【時間】午後 【持物】飲み物・タオルなど  
※運動しやすい服装・くつでお越しください

栄 養	7月7日(火) せんいDE かさましカロリーオフ
	9月9日(水) 出汁DE ベジ改善
	2月3日(水) カルシウムDE 骨強化

【時間】10:00~12:00

【持物】筆記用具・タオルなど

※調理実習はありません。(1、2品の試食あり)

### 5/31~6/6は禁煙週間です。

★5/31日は世界禁煙デー★

たばこバイバイ!「健康」倍倍!  
受動喫煙による健康被害は、非喫煙者にとっても深刻な問題です。  
喫煙時には周囲に配慮しましょう。



## 乳幼児健診 (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か月児健康診査 (金曜日 実施)	6月12日	平成27年2月1日～15日生まれ
	6月26日	平成27年2月16日～28日生まれ
	7月10日、24日	平成27年3月生まれ
1歳6か月児健康診査 (火、水曜日 実施)	6月23日、24日	平成25年11月生まれ
	7月28日、29日	平成25年12月生まれ
2歳6か月児健康診査 (火、水曜日 実施)	6月9日、10日	平成24年12月生まれ
	7月14日、15日	平成25年1月生まれ
3歳6か月児健康診査 (火、水曜日 実施)	6月2日、3日	平成23年12月生まれ
	7月7日、8日	平成24年1月生まれ

## 予防接種 《接種には母子健康手帳と予診票が必要》

### 集団接種 BCG (会場：保健センター)

4か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)までご連絡ください。

### 個別接種

各医療機関に直接電話で予約  
H27年度健康だよりをご覧ください。

## 日本脳炎とは・・・

日本脳炎ウイルスに感染したブタを刺したコガタアカイエカなどの蚊が、人を刺すことで感染します。人が日本脳炎ウイルスに感染した場合、100人～1,000人の感染者の中で1人が発病します。症状が出る場合には、6日～16日の潜伏期間の後、数日間の高熱、頭痛、嘔吐、意識障害、けいれんなどの症状を生じます。死亡率20%～40%程度で、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

日本脳炎予防接種の勧奨差し控えにより、平成7年4月2日～平成19年4月1日生まれの方で、第1期または第2期の接種を受けなかった方に対して、特例措置として接種が出来ます。対象の方で予診票をお持ちでない方は、健康増進課(保健センター)窓口にて予診票をお渡しします。母子健康手帳を持ってきてください。

## 6/1～6/7はHIV検査普及月間です。

エイズ発症を抑え遅らせるには、HIV感染を早期発見し治療を開始することがとても重要です。

※藤井寺保健所では、HIV検査を次のとおり実施しています。

## 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)	水 [匿名可] 9:30～10:30
肝炎ウイルス検査	②④水予 13:30～14:30
こころの健康相談 (精神科医・精神保健福祉士など相談可)	予 こころの病気、ひきこもり・アルコール依存症など
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、祝日は除く

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

## 各種教室 《会場：保健センター・要予約》

### マタニティスクール (定員20人・4日間で1コース)

【日時】7月コース/2日(木)、9日(木)、12日(日)、30日(木)  
初日 11:00～15:00 (ランチ付き)  
2・4日目 13:00～15:30 ※9、10月出産予定の方優先します。  
3日目 9:30～12:00

### 離乳食講習会 (定員15人・保育あり)

【日時】6月19日(金)・7月17日(金)のいずれか1日  
13:00～15:30

【対象】4か月児健康診査受診後から10カ月までの乳児の保護者(講習会の対象となるお子様のみ、保育の対象)

### キッズクッキング (定員10組)

【日時】7月31日(金)、8月10日(月)のいずれか1日  
13:00～15:00

【対象】4歳から就学前までの幼児とその保護者

### 親子クッキング (定員10組)

【日時】8月5日(水)、8月6日(木)のいずれか1日  
10:00～13:00

【対象】小学生とその保護者

【費用】1組(親子2人)500円 ※子ども1人追加につき200円

## 各種相談

子育てのことで悩んでいませんか?ちょっとしたことでもご相談ください。保健師や栄養士などが対応します。

### 育児相談 (電話・来所 平日9:00～17:30)

お子さんの発育や発達、栄養に関する内容ははじめ育児全般について、相談をお受けします。

### ことばの相談 (予約制)

こどもの発音、言葉の遅れなどについて相談をお受けします。

## やろう!親子で食育～6月は食育月間です～

親子で「食育」について考えてみましょう。

### ★早寝・早起き・朝ごはん

子どもと一緒に早寝早起き!朝ごはんは1日の活力になります。元気な毎日を過ごすためには、規則正しく生活することが大事です。

### ★野菜を1日5皿食べよう。(目標:朝1皿・昼2皿・夜2皿)

ママとパパが野菜をおいしそうに食べてみせてあげましょう。子どもと一緒に食べて、この野菜おいしいね!と話すことも食育です。

### ◆毎日の生活習慣チェック

- 毎日(休日も)決まった時間に起きる
- 朝、食欲がある
- 毎日が楽しく、イライラしていない
- 食事は1人ではなく、誰かと一緒に食べる
- 食事の時間が楽しみ

が増えるよう、生活習慣を見直しましょう。

表の見方 ② 第4水曜日 有 有料 持 持参物 予 予約必要 生活衛生室 ☎952-6165

飲用水・井戸水検査・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き取り窓口は、大阪府動物管理指導所藤井寺分室(電話 072-937-1101)です。要事前相談。引取時間(月)(水)9:30～12:00、有料、要印鑑。