

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。
定員になりしだい切ります 電話: 956-1000 (FAXでの申し込みはできません)

平成22年度がん検診のお知らせ

●胃がん・肺がん・大腸がん集団検診(40歳以上の市民)

6・7月の実施分	8・9月の実施分
5月から受付中	7月8日(木) 9時から開始

●乳がん・子宮がん無料クーポン券について

対象の方には5月中に送付しました。4月以降に転入された方や、該当されている方でまだ、お手元に届いていない方は、健康増進課までご連絡ください。

4月1日現在の年齢で、子宮がんは20・25・30・35・40歳の方。
乳がんは、40・45・50・55・60歳の方です。

〔乳がん検診のご予約について〕

6・7月の集団はありません。各医療機関においても、1日での定数が限られていることからご希望に添えない場合があります。受診券には記載がありませんが、4月より実施医療機関を大阪市内の下記の2施設を追加しています。受診券・クーポン券の有効期間内に受診されるよう計画して受けてください。検診日・検診時間等詳しくは、各医療機関にお問い合わせの上ご予約ください。

◆あべの松井クリニック ☎06-6647-2223

◆すずかけの木クリニック ☎06-6626-2110

※詳細は健康だよりをご覧ください

骨密度測定と歯の健診のお知らせ

対象者: 健診時点で65歳以上の方

内容: ①骨密度測定と歯科健診 定員40人

②骨密度測定のみ 定員60人

「健康運動指導士による筋力アップトレーニングと
転倒予防講習と歯科衛生士による口腔ケア講習付」

日程	場所	日程	場所
7月20日(火)	陵南の森	12月9日(木)	保健センター
9月17日(金)	保健センター	2月28日(月)	保健センター
11月15日(月)	保健センター	3月18日(金)	陵南の森

健診受付時間/ 12:30・13:10・13:50

年に1回骨粗しょう症の検査をしてみませんか?
この健診を含む事業は無料で実施します。

～また、お口の中も見直す機会にどうぞ～

申込み: 問い合わせ: 健康増進課(保健センター)へ

メタボ対策入門講座

～「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: 6月22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

申込み: 健康増進課(保健センター)へ

※必ず事前の申し込みが必要です。



バランスアップ教室

～野菜のとり方や1日の食事量を学べます～

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。

日時: 6月10日(木)・7月7日(水) ※どちらも同じ内容です

10:00～13:00 (9:30分受付開始)

対象者: 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

申込み: 健康増進課(保健センター)へ

ウォーキング講座

日時: 6月9日(水) 10:00～12:00 (受付 9:30～)

場所: 食とみどりの技術センター 集合場所: 正門前(東側)

対象: 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)

持ち物: 動きやすい服装・運動靴・水分・帽子

※雨の場合: 暴風警報発令時は中止です。

申込み: 問い合わせ: 健康増進課(保健センター)へ

～成人歯科健診を受けましょう～

5年に1度、特定の対象の方(下記対象者参照)にご自身の歯の
健康を保っていただくきっかけづくりとして、健診を市が負担する
事業です。市内の実施医療機関で受けられます。

対 象 者	
昭和44年生まれ	昭和24年生まれ
昭和39年生まれ	昭和19年生まれ
昭和34年生まれ	昭和14年生まれ
昭和29年生まれ	

※実施医療機関は
健康だよりをご
覧ください。

5月31日は世界禁煙デー

WHO(世界保健機関)は5月31日を世界禁煙デーと定め、この日を喫煙者に対して禁煙を呼びかけるとともに、各国政府をはじめとする団体や個人に対して喫煙と健康問題について認識を深め、適切に実践するよう求める日であるとしています。また、厚生労働省では5月31日～6月6日までを禁煙週間として定め、日本においてもタバコ対策を推進するものとしています。

5月31日～6月6日は禁煙週間

■やめられない原因は?

タバコがやめられないのは意志が弱いからではなく、ニコチン依存・心理的依存が原因です。

■禁煙にチャレンジしましょう!

ニコチン依存は病気であり、禁煙する時のイライラを抑えるために薬を使用(ニコチンパッチやニコチンガム、飲み薬)することにより軽減します。心理的依存は、長年の喫煙習慣によるもので、日常生活の工夫が必要となります。酒席を避ける、体を動かす、深呼吸するなど、自分に合った方法を見つけましょう。薬の普及と日常生活の工夫で、以前に比べ禁煙がスムーズになりました。



平成18年より、保険診療での治療が始まっています。(※保険適用での治療を受けるためには、喫煙年数・喫煙本数やニコチンへの依存度など一定の条件があります。)

定期健康相談・栄養相談のお知らせ◆6月14日・28日(月)午前中 ※要予約
～上記の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）	6月11日	平成22年2月 1日～14日生まれ
	6月25日	平成22年2月15日～28日生まれ
	7月 9日、23日	平成22年 3月生まれ
1歳6カ月児健康診査 （火、水曜日実施）	6月29日、30日	平成20年11月生まれ
	7月27日、28日	平成20年12月生まれ
2歳6カ月児健康診査 （火、水曜日実施）	6月15日、16日	平成19年12月生まれ
	7月13日、14日	平成20年 1月生まれ
3歳6カ月児健康診査 （火、水曜日実施）	6月 8日、9日	平成18年12月生まれ
	7月 6日、7日	平成19年 1月生まれ

◆離乳食講習会（保育あり 先着 15 人）◆

日時：6月18日（金）・7月15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

申込み：電話で健康増進課（保健センター）へ

◆幼児食講習会（保育あり 先着 15 人）◆

日時：6月1日（火）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

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（定員 15 人）◆

日時：7月5日（月）13：00～15：30

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。

申込み：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：【7月コース】7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

申込み：電話で健康増進課（保健センター）へ

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22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）

持ち物：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	6月	17日（木） 石川プラザ
		18日（金） 陵南の森
		21日（月） 保健センター
BCG 4カ月児健診 と同日実施	6月	11日（金） 保健センター 3階
		25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】

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

持ち物：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。）

★平成22年4月に麻しん風しん混合（MR）2期・3期・4期、ジフテリア破傷風混合（DT）2期の個別通知を郵送しました。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。

日本脳炎ワクチンについて

（H22年3月9日以降は新ワクチンのみとなっています。）

厚生労働省からの通知（H22.4.1付）により、3歳に対する初回接種を積極的に勧奨することになりました。詳細については、未定のため分かりしだい、お知らせ致します。第2期（9歳以上13歳未満）の予防接種については、新ワクチンの使用が許可されていないため、現在は接種することができません。
～詳しくは健康増進課までお問い合わせください～

麻しん（はしか）にご注意！（麻しんは例年、春から夏にかけて流行し、今年も増加が予想されます。）

麻しんは予防接種で防ぐことができる病気です！

麻しんは麻しんウイルスにより、空気感染し、感染力が強いのが特徴です。発熱や咳、鼻水といった風邪のような症状と発しんが現れます。肺炎、脳炎といった重い合併症を発症することもあります。積極的な予防接種が望まれます。

麻しん風しん混合予防接種を受けましょう！！

1回の接種では、免疫がつかない場合や、免疫がついたにも関わらず、時間の経過とともに免疫が衰える場合もあります。2回の接種により免疫は強固になります。予防接種の対象の方は、早めに受けましょう。

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/fujiiderahoken/

☎955-4181

表の見方 ④水 第4水曜日 ⑤有 有料 ⑥持 持参物 ⑦予 予約必要 ☎952-6165

HIV抗原・抗体検査 （希望により、梅毒、クラミジア検査が受けられます）	水	「匿名可」13:30～15:00
肝炎ウイルス検査（無料）	②④水予	9:30～10:00
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を受けます）	予	精神科医、精神保健福祉担当者などが相談を受けます 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「精神科医・家族教室」などを開催
医療機関に関する相談	月火水木金	9:15～12:15 13:00～16:00

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 ⑧持 印鑑 有

※いずれも土、日、祝日、年末年始は除く