

# 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/10:00~12:00、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)

### 食事バランスガイド



毎月19日は食育の日

※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25年4月~平成26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

胃・肺・大腸・子宮は  
**無料**で受診できます。

☆3月までの検診を受付中。

すでに定員に達した日があります。  
お問い合わせください。

胃がん・肺がん・大腸がん  
集団検診(40歳以上の市民)

2月	7日(金)	保健センター
	13日(木)	保健センター
3月	3日(月)	コロセアム
	5日(水)	MOMO プラザ
	13日(木)	保健センター

乳がん・子宮がん集団検診

※乳がん40歳以上、子宮がん  
20歳以上で受診券または無料  
クーポン券をお持ちの方

2月	27日(木)	陵南の森
3月	7日(金)	保健センター (一時保育つき)

乳がん検診:自己負担1,000円  
※3月7日は午後から一時保育  
あり。ご希望の方は予約時  
にお伝えください。

大腸がん無料クーポン券の有効期限は**3月13日(木)まで**です。  
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(月)まで**です。まだ利用されていない方は、早め  
に受けましょう。

## 骨密度測定と歯の健診 (※事前申込・先着順、無料)

対象者	日程	会場
昭和27・32・37・42・47年生まれ	2月21日(金)	保健センター
健診時点で65歳以上	2月12日(水)	保健センター
	3月10日(月)	コロセアム

## 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 3月12日(水) 14:00~15:30 (13:30受付)

講師 羽曳野市医師会 **江口隆彦** 医師

定員 30人 申込 事前に健康増進課まで

会場 保健センター 4階大会議室

## 成人歯科健診 (歯と口の予防&ケア)

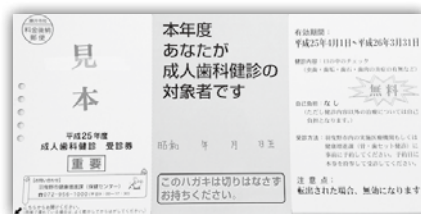
歯科医院で指導を受けて、食生活や生活習慣を点検・改善し、  
正しい口腔ケアの方法を身につけましょう!

対象 昭和17・22・27・32・37・42・47年生まれの方

期間 3月31日まで

### ※受診について

対象の方には受診券(はがき)を送付しています。受診  
券を持参の上、羽曳  
野市内の指定歯科  
医院にて受診して  
ください。費用は無  
料で年1回の受診  
となります。



## 卒煙の秘訣講座 (※事前申込・先着順、無料)

禁煙に興味のある方へ...

卒煙の秘訣をお伝えします。



日時 3月17日(月) 13:30~15:00 (受付13:00)

会場 保健センター4階

内容 禁煙外来での禁煙支援や禁煙補助薬について

講師 大阪府立呼吸器・アレルギー医療センター  
循環器内科主任部長 荒木 良彦 医師

禁煙外来で禁煙に成功した事例なども  
ご紹介します。

対象者 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

## ウォーキング講座 (※事前申込)

日時 3月20日(木) 10:00~12:00 (9:30受付)

場所 食とみどり技術センター (雨天時は保健センター)

対象 ウォーキングに興味のある方で運動制限のない方

持物 飲み物・帽子・タオル

定期健康相談・栄養相談のお知らせ: 2月10日(月)・17日(月) ※要予約 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14日	平成25年10月1日~16日生まれ
	2月28日	平成25年10月17日~31日生まれ
	3月14日、28日	平成25年11月生まれ
1歳6カ月児健康診査 (火、水曜日実施)	2月25日、26日	平成24年7月生まれ
	3月18日、19日	平成24年8月生まれ
2歳6カ月児健康診査 (火、水曜日実施)	2月18日、19日	平成23年8月生まれ
	3月11日、12日	平成23年9月生まれ
3歳6カ月児健康診査 (火、水曜日実施)	2月4日、5日	平成22年8月生まれ
	3月4日、5日	平成22年9月生まれ

### 離乳食講習会 (保育あり・先着 15人・無料)

日時 2月20日(木)・3月24日(月)

のいずれか1日 13:00~15:00

対象 4カ月児健診受診後から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対象となります)

会場 保健センター 3階栄養指導室

マタニティスクール (定員30人)



●3月コース/6日(木)、13日(木)、16日(日)、20日(木)  
13:00~15:30 日曜日のみ:9:30~12:00

※4日間で1コース

マタニティクッキング (定員15人・無料)

おなかの赤ちゃんがすくすくと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、実際に調理や試食実習をしながら、お食事の不安を解消しましょう。

日時:2月7日(金) 10:30~13:00

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。



## 保健センター職員(パート・臨時)募集

乳幼児健診などの業務についていただける看護師、保健師、助産師、保育士、歯科衛生士を募集します。詳しくは、直接お問い合わせください。 ☎956-1000

## 予防接種

※予防接種を受ける前に必ず説明書をよく読み、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・実施医療機関等については、「平成25年度健康だより」をご覧ください。

### 集団接種

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(保健センター)に電話予約の上、受付時間13:20にお越しください。

予防接種	日時	場所
BCG (金曜日実施)	2月14日、28日	保健センター 2階受付

### 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。)

## 乳児後期健診について

9カ月~1歳のお誕生日の前日までが対象の乳児後期健診はお済ですか。4カ月児健康診査時にお渡しした乳児後期健診受診票にて1回に限り無料で健診を受けていただけます。

☆実施医療機関は大阪府内の指定医療機関

☆母子健康手帳と乳児後期健診受診票を医療機関に提出してください

\*受診されておらず、受診票を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お越しください。

## ~パブリックコメントを募集~

次の計画策定のためにご意見をお願いします!

「羽曳野市新型インフルエンザ等対策行動計画(案)」

同感染症などの発生時に市の対策などを定めるもの。

募集 2月21日(金)【必着】

閲覧 ウェブサイト・本庁1階情報公開コーナー・支所

提出 住所・氏名・電話番号・意見を記載し、郵便・ファクス・メールのいずれかで提出

問合せ・提出先 〒583-0857 誉田4-2-3 健康増進課

☎956-1000 ファクス956-1011

## 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	2 4 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/>

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き取り窓口は、犬・ねこの相談室 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。