

# 健

# 康

ふあみり

## 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)

ふれあい健康まつり

10月20日(日)

会場: はびきのコロセアム

いろんな測定や展示など健康に

役立つ企画をご用意しています。

※詳しくは10月号広報をご覧ください

※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)

### 9月は「がん征圧月間」です!

9月11日(水) 9:00 から10～12月分の受付開始

※受付開始日は電話がつながりにくくなります。

保健センター2階窓口でも受付できます。

★胃がん・肺がん・大腸がん集回検診(40歳以上の市民)

10月の検診日	
3日(木)	保健センター
4日(金)	保健センター
9日(水)	石川プラザ
22日(火)	保健センター
31日(木)	保健センター

11月の検診日	
12日(火)	MOMOプラザ
14日(木)	保健センター
18日(月)	保健センター
21日(木)	保健センター
24日(日)	コロセアム
26日(火)	保健センター

12月の検診日	
6日(金)	保健センター
12日(木)	保健センター

★乳がん・子宮がん集回検診

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

10月の検診日	
23日(水)	丹治はやプラザ
11月の検診日	
22日(金)	石川プラザ
12月の検診日	
5日(木)	コロセアム

《乳がん検診自己負担金の償還払いについて》

7月、対象の方に無料クーポン券を郵送しました。無料クーポン券が届く前に検診を受けられた方には自己負担金1,000円を還付することができます。保健センターまで問い合わせください。(申請期限:10月31日(木)まで)

### 自宅で簡単すこやかトレーニング講座

健康運動指導士が自宅で簡単にできる運動を紹介し、実技レッスンをします。

- 日時: 9月27日(金) (受付9:30から) 10:00～12:00
- 場所: 陵南の森総合センター
- 対象: 運動制限のない方 (事前申込・参加無料)

### 骨密度測定と歯の健診 (※事前申込・先着順)

会場…保健センター

対象者	受付中	10月1日(火)の9:00から受付を開始
昭和27・32・37・42・47年生まれ	9月6日(金)	11月8日(金) 12月9日(月)
健診時点で65歳以上	9月25日(水)	12月19日(木)

※1月以降の日程は健康だよりをご覧ください。

### ○成人歯科健診未受診者の方へ受診券を発送しました

昭和46年1月1日～昭和46年12月31日生まれの方で、昨年度成人歯科健診を受診していない方へ、受診券をお送りしました。受診券をご持参の上、指定歯科医院にて受診してください。



← QRコード対応のカメラ付き携帯電話から様々な相談機関の情報にアクセスできます

### 9月10日から16日は「自殺予防週間」

自殺で亡くなる人の数は、全国で年間3万人前後となっており、大阪府でも約1700の方が亡くなっています。

自殺は、さまざまな要因が複雑に関係して、「その多くが追い込まれた末の死」であり、「その多くが防ぐことができる社会的な問題」と言われています。さまざまな悩みを抱えている方は、一人で悩まず、専門の相談機関にご相談ください。また、身近な方の悩みに気づいたら、温かく寄り添いながら、悩みに耳を傾け、専門家への相談をすすめ、じっくりと見守りましょう。

不眠が続くことないですか?

- 疲れているのに眠れない日が2週間以上続いている
- 食欲がなく体重が減っている
- だるくて意欲がわかない
- 原因不明の体調不良が続く

これは「うつ病」の症状かもしれません。睡眠と食欲という生きていく基本がそなわれると、体調がどんどん悪くなり、気力やがんばりで克服するのは困難です。

※専門の相談機関か医療機関に相談してください

こころの健康相談統一ダイヤル TEL 0570-064-556

■ 平日/9:30～17:00

こころの健康に不安を感じたら

■ 大阪府こころの健康総合センター(こころの電話相談) TEL 06-6607-8814

平日/9:30～17:00

■ 最寄りの大阪府の保健所の精神保健福祉相談 平日/9:00～17:45

電話相談

■ 関西いのちの電話 TEL 06-6309-1121 (24時間 365日)

■ 大阪自殺防止センター TEL 06-6260-4343 金曜日 13:00～日曜日 22:00 (57時間)

■ こころの救急箱 TEL 06-6942-9090 月曜日 20:00～火曜日 3:00 (7時間)

フリーダイヤルの電話相談

■ 「自殺予防いのちの電話」 TEL 0120-738-556 毎月10日/8:00～翌日 8:00 (24時間)

借金の返済に困ったら

■ 大阪府再チャレンジ支援プラザ(お金の悩み相談室) TEL 06-6210-9512 平日/9:00～18:00

自死遺族相談(予約制)

大切な人を自死(自殺)で亡くされた方のために、来所相談を実施しています。大阪府こころの健康総合センターの専門相談員が、ご遺族の相談に応じます。お電話の際には、「自死遺族相談」とお伝えください。

(予約・問合せ) TEL 06-6691-2811 (代表) 平日/9:00～17:45

定期健康相談・栄養相談のお知らせ ◆ 9月9日(月)・30日(月) ※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)	9月13日	平成25年5月1日~13日生まれ
	9月27日	平成25年5月14日~31日生まれ
	10月11日、25日	平成25年6月生まれ
1歳6カ月児健康診査 (火、水曜日実施)	9月17日、18日	平成24年2月生まれ
	10月29日、30日	平成24年3月生まれ
2歳6カ月児健康診査 (火、水曜日実施)	9月10日、11日	平成23年3月生まれ
	10月8日、9日	平成23年4月生まれ
3歳6カ月児健康診査 (火、水曜日実施)	9月3日、4日	平成22年3月生まれ
	10月1日、2日	平成22年4月生まれ

## 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

予防接種	日時	場所
BCG (金曜日実施)	9月13日、27日	保健センター 2階受付
	10月11日、25日	

※4カ月児健康診査をすでに受け、BCGを接種していないお父さんは健康増進課(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。

### 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期/日本脳炎第1・2期  
ヒブワクチン/小児用肺炎球菌ワクチン/子宮頸がんワクチン

### ◆ 離乳食講習会(保育あり 定員15人) ◆ 会場:保健センター

日時：9月20日(金)・10月22日(火)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(講習会の対象となるお子様のみ、保育の対象となります)

受講費：無料 会場：保健センター3階栄養指導室

### ◆ マタニティクッキング(定員15人) ◆ 会場:保健センター

日時：10月23日(水) 10:30~13:00

受講費：無料 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(定員30人) ◆ 会場:保健センター

〈9月コース〉9月5日(木)、12日(木)、14日(土)、19日(木)

※13:00~15:30(4日間で1コース)土曜のみ9:30~12:00

## 【緊急風しん予防対策について】

予防接種費用の助成期間は9月30日まで。希望の方はお早めに接種してください。

●対象者：19歳以上の市民で、次の①または②に該当する人

①妊娠を希望する女性 ②妊娠している女性の配偶者

①・②については、いずれも風しんの予防接種を受けたことがないか、接種歴が1回のみの人。※風しんにかかったことが明らかな人、MRワクチンまたは単独風しんワクチンを2回接種している人は対象から除きます。

●費用：対象者は、自己負担1,000円(生活保護を受けている方は「生活保護受給証明書」があれば自己負担金が免除されます。)

●受診方法：麻しん風しん混合(MR)ワクチンの接種ができます。実施医療機関に予約の上、接種してください。接種時には年齢と住所が確認できるもの(健康保険証・運転免許証など)を医療機関に提示し確認を受けてください。(②の対象者については母子健康手帳を持参してください。)

### 麻しん風しん混合(MR) ワクチン実施医療機関一覧

医療機関名	電話番号	医療機関名	電話番号
なわクリニック	958-2014	仲谷クリニック	939-0450
寺田内科	957-6811	北川内科クリニック	938-6528
上嶋クリニック	958-7733	たてやまクリニック	955-3005
坂本医院	956-0207	おとのクリニック	931-2001
ますだ整形外科クリニック	957-6815	埴生診療所	953-0885
山本内科クリニック	958-1567	倉岡医院	954-3294
江口クリニック	950-5580	岩本整形外科クリニック	930-5311
土屋医院	957-1001	藤野整形外科	955-0188
藤本病院	958-5566	藤野放射線科	938-5050
江藤クリニック	956-8881	加藤医院	953-5901
ぶどうの家診療所	950-0155	コープ診療所	938-6226
かわばた医院	950-3700	しまだ耳鼻咽喉科	954-3301
松谷整形外科クリニック	950-2377	調子医院	952-3150
貴志クリニック	958-9062	高村病院	939-0099
しもと医院	955-1661	山田クリニック	953-0121
田中小児科	938-5288	森クリニック	930-2755

## 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。