

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)

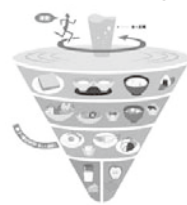
診療時間：10時～12時、午後1時～午後4時

■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



※すべて申し込みは、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。

電話：956-1000 (FAXでの申し込みはできません)

◆がん検診のお知らせ◆



もう受けましたか? 「子宮がん検診」
頸部がん、若い女性に増加中。

H・パピロームウイルス感染による細胞異常から、
『早期発見・早期治療・子宮を守る!』
検診はがき・クーポンを持っている貴女は、
3月末まで **しきゅう受けよう!**

*偶数年生まれの貴女は、今年4月から検診が受けられます!

●胃がん・肺がん・大腸がんセット検診(集団)

●乳がん・子宮がん検診(集団)

1月14日(木)9:00から受付開始

	2月の検診日	3月の検診日
胃がん検診・肺がん検診・大腸がん検診(40歳以上の市民)	4日(木) 保セ 5日(金) 保セ	5日(金) 保セ 11日(木) 保セ
乳がん・子宮がん集団検診(乳がん検診は40歳以上、子宮がん検診は20歳以上の市民で奇数年生まれの女性)※	25日(木) 丹治	
乳がん集団検診(40歳以上の市民で奇数年生まれの女性)	1日(月) 市役所	

※2月1日(月)と3月11日(木)は健康だより掲載以外の検診日です。

2月1日は乳がんのみ受診できます。

※乳がん検診のみ負担金1,000円がかかります。

生活保護受給者の方は無料(生活保護受給証明書が必要です)

<会場記号> **保セ**:保健センター **市役所**:市役所A棟

丹治:丹治はやブラザ

●乳がん・子宮がん検診(個別)

・個別検診を希望される場合は、実施医療機関に直接お申し込みください。(要予約)

※呼吸器アレルギー医療センターと城山病院の乳がん検診は、年度内の予約がいっぱいになっていますので、藤本病院に予約をしてください。

・受診の際は必ず受診はがきまたは無料クーポン券をご持参ください。

※子宮がん検診の実施医療機関が増えました

・船内クリニック(藤井寺市藤井寺1-9-8 TEL 955-0678)

・平松産婦人科クリニック(藤井寺市藤井寺1-6-1 TEL 955-8881)

期間:平成21年10月～平成22年3月末



◆骨・歯セット健診のお知らせ◆

骨密度測定と歯の健診が
無料で受けれます。
下記の対象の方はご参加ください。



骨・歯セット健診(転倒予防コース)

対象:昭和18年生まれ

昭和13年生まれ

骨・歯セット健診(成人コース)

対象:昭和43年生まれ

昭和38年生まれ

昭和33年生まれ

昭和28年生まれ

昭和23年生まれ

日程	場所
1月8日(金)	保健センター
2月19日(金)	モモプラザ
3月15日(月)	保健センター

対象の方には通知をしています。

※5年に1度のチャンスです!

日程	場所
2月18日(木)	保健センター

◆教室のお知らせ◆

※必ず事前の申し込みが必要です。

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。

※必ず事前の申し込みが必要です。



日時:2月10日(水)13時30分受付 14時開始

講師:羽曳野市医師会 下戸文夫 医師

定員:30人 会場:保健センター4階大会議室

申込み:健康増進課にお申し込みください。

※講座終了後、参加者の方にもれなく歩数計を進呈します。

たばこバイバイ 卒煙教室

～楽にスタート、楽しく卒煙～

専門医への紹介、保健師・栄養士のスタッフも応援します。

みんな一緒にあかるくタバコをやめましょう!

	日 時	内 容
1 回 目	平成22年 1月12日(火) 13:30～15:30	・呼気一酸化炭素測定 ・尿中ニコチン代謝物濃度測定 「健康チェックと二つの依存への対処」
2 回 目	1月19日(火) 13:30～15:30	・呼気一酸化炭素測定 「体調の変化と身近で深刻な喫煙の影響」
3 回 目	2月9日(火) 13:30～15:30	・呼気一酸化炭素測定 ・尿中ニコチン代謝物濃度測定 「再喫煙の防止と体重増加への対処」

会 場:保健センター4階大会議室

問合わせ・申込み:健康増進課へ

先着順です!!お早めにお申し込みください!

◆定期健康相談・栄養相談のお知らせ◆ 1月25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。

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)	1月15日	平成21年9月1日~16日生まれ
	1月29日	平成21年9月17日~30日生まれ
	2月12日、26日	平成21年10月生まれ
1歳6カ月児健康診査 (火、水曜日実施)	1月26日、27日	平成20年 6月生まれ
	2月23日、24日	平成20年 7月生まれ
2歳6カ月児健康診査 (火、水曜日実施)	1月19日、20日	平成19年 7月生まれ
	2月16日、17日	平成19年 8月生まれ
3歳6カ月児健康診査 (火、水曜日実施)	1月12日、13日	平成18年 7月生まれ
	2月 2日、3日	平成18年 8月生まれ

◆離乳食講習会(保育あり 先着 15人)◆

日時: 1月18日(月)・2月9日(火)のいずれか 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)
 費用: 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(先着 15人)◆

日時: 2月5日(金) 13時30分~15時 対象: 妊婦(初産婦優先)
 費用: 無料 会場: 保健センター 3階栄養指導室

◆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: <3月コース>3月4日(木)、11日(木)、14日(日)、25日(木)
 13時~15時30分 ※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



◆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21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	2月	15日(月)	陵南の森
		18日(木)	青少年児童センター
		19日(金)	保健センター
BCG 4カ月児健診 と同日実施	1月	15日(金)	保健センター3階
		29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】

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
 麻疹風疹混合(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。)

日本脳炎ワクチンについて (新ワクチンでの接種が可能になりました)
 接種供給量と安全性の確認における観点から、引き続き積極的勧奨は差し控えていますので、個別通知はしていません。接種希望の方は、健康増進課までお問い合わせください。なお、従来でのワクチン接種の場合は同意書への署名が必要となります。
 詳しくは厚生労働省日本脳炎ワクチン接種に係るQ&A
 (<http://www.mhlw.go.jp/qa/kenkou/nouen/index.html>)

◇ ひろげるなインフルエンザ ひろげよう咳エチケット ◇

インフルエンザを予防しましょう!!

- ①十分な栄養や休養をとり、外出後のうがいや手洗いを必ずしましょう。
- ②人ごみや繁華街への外出を控えるようにしましょう。

もし、インフルエンザかな?と思ったら

- ①単なる風邪だと軽く考えず、早めに医療機関を受診しましょう。
- ②学校や仕事を休み、安静にして、休養をとりましょう。特に睡眠を十分にとることが大切です。
- ③周りの方にうつさないために、マスクを必ずしましょう。

咳エチケットとは?

- くしゃみの際はティッシュなどで口と鼻を押さえ周りの人から顔をそむけましょう。
- 症状のある人はマスクを正しく着用し、感染防止に努めましょう。詳しくは市のウェブサイトをご覧ください。

<http://www.city.habikino.osaka.jp/hp/menu000002400/hpg000002310.htm>



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 水 第4水曜日 有 有料 持 持参物 予 予約必要 ☎952-6165

HIV検査抗原・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時30分~15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	依頼の際は、お問い合わせください。	
肝炎ウイルス検査(無料)	2 水	4 予	9時30分~10時	腸内細菌検査	月 火 水 有	9時30分~12時
こころの健康相談 (精神科医、精神保健師、臨床心理士等が相談に応じます)	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」		寄生虫卵検査	月 火 水 木 有	9時30分~12時
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		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