

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)

毎月19日は食育の日



家族そろって食事をしましょう

- 集団検診(健診)・各種教室は健康増進課(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。
- (※個別検診は各医療機関へ直接申し込み) **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。

- 平成28年1～3月分の受付中
- 検診方法などの詳細は「健康だより」(4月配布)、ウェブサイト、婦人科検診受診券などをご覧ください。

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(40歳以上) 子宮がん(20歳以上) ※いずれも受診券をお持ちの方
1月	21日(木) 保健センター	1月	20日(水) 石川プラザ
	25日(月) 保健センター		5日(金) 保健センター(★)
	28日(木) 陵南の森		18日(木) MOMOプラザ
2月	8日(月) 保健センター	3月	18日(金) コロセラム
	10日(水) 石川プラザ		●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)
	19日(金) 保健センター		●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。
	23日(火) MOMOプラザ		●受診には受診券(オレンジ色のはがき)が必要です。転入された方などは、保健センターへお問合せください。
3月	27日(土) 保健センター	●(★)印は午後から保育つき	
	7日(月) 保健センター		
	10日(木) 保健センター		
	17日(木) 陵南の森		

<個別検診> 各医療機関へ直接申し込み
年度末は混み合いますので、早めにお申し込みください。

～歯を大事にしましょう!～

成人歯科健診 - 正しい口腔ケアを身につけよう! -

- [対象] 昭和19・24・29・34・39・44・49・54年生まれの方
- 受診方法● (費用無料)
- 市内の指定歯科医院にて4月1日～平成28年3月末日まで。受診券(はがき)を持参の上、受診してください。
- ※未受診の方へ、12月中にはがきをお送りしました。
- 年度末は混み合いますので、早めに受診してください。

「骨・歯セット教室」※要予約

- 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

[対象] 健診時点で65歳以上の方

1月	8日(金)	保健センター
2月	9日(火)	保健センター



●●卒煙教室●●たばこバイバイ

～やめられないのは
意志が弱いからではありません～



煙草のニコチン依存は、強い薬物依存なのです。「仲間と一緒に禁煙が大きな励みになった!」これは、昨年の禁煙成功者の声です。禁煙に何度かチャレンジしている人、チャレンジ回数が多いほど禁煙成功率は高くなります。お気軽に参加ください。

[定員] 先着30人

[会場] 保健センター4階

参加費無料

日時	内容
① 1月21日(木) 13:30～15:30	「わかっちゃいるけど、やめられない」 (検査) 呼気一酸化炭素濃度測定 ・講義「健康チェックと二つの依存への対処」
② 1月28日(木) 13:30～15:30	「さあ、始めよう卒煙」 (検査) 歯科医師による口腔チェック ・講義「歯周病と喫煙の影響」 ・卒煙へむけての心構え
③ 2月18日(木) 13:30～15:30	「ニコチンからの誘惑に負けないために」 (検査) 呼気一酸化炭素濃度 ・講義「再喫煙の防止と体重増加への対処」

保健師・栄養士も継続的にサポートします! 自分に合った効果的な禁煙方法を考えていきましょう。禁煙中のイライラや、落ち着かないなどの症状を比較的らげる「禁煙補助薬、禁煙外来」などもご紹介します。



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☆ ※受付中

参加費無料

[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	3月11日(金) お外 DE ウォーキング
[時間]	13:30～15:00 (受付13:00～)
[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	2月3日(水) カルシウム DE 骨強化
[時間]	10:00～12:00 (受付9:30～)
[持物]	筆記用具・手拭タオルなど ※調理実習はありません。(1、2品の試食あり)

定期健康相談・栄養相談 1月19日(火) ※要予約

- **メタボ対策入門講座** ※要予約
- <講師> 羽曳野市医師会 貴志 敏夫 医師
- [日時] 1月22日(金) 14:00～15:30 (受付13:30～)
- [定員] 30人 [会場] 保健センター4階 大会議室

◆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27年9月1日～13日生まれ
	1月29日	平成27年9月14日～30日生まれ
	2月12日、26日	平成27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26年6月生まれ
	2月23日、24日	平成26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25年7月生まれ
	2月16日、17日	平成25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24年7月生まれ
	2月2日、3日	平成24年8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)

※BCG接種は4カ月児健康診査と同日です

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(13:25)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)

詳細は「平成27年度健康だより」市ウェブサイトをご覧ください。

◆各種教室◆ (会場：保健センター、要予約)

●離乳食講習会 (定員15人・保育あり)

[日時] 2月10日(水)・3月4日(金)のいずれか1日
13:00～15:30

[対象] 4カ月児健康診査受診後～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)

◆ことばの相談◆ ※要予約

こどもの発音、吃音、言葉の遅れなどの相談をお受けします。

育児相談ひと口メモ ～生活リズム編～

年末年始で生活リズムは乱れていませんか？

丈夫な体作りのためには規則正しい生活リズムはとて大切。"早起き・早寝"を心がけましょう。

◆できることから始めてみよう！

- ・朝は6～7時を目安に、スッキリ目覚めるまで付き合ってください。
- ・19時まで夕食をとりましょう。
- ・寝る前はテレビなどを消し、ゆったりした時間を過ごしましょう。

人間には1日を25時間として認識する、自然の体内リズムがあります。実際は1日24時間で生活しているため、朝の陽の光を浴び、リセットする必要があります。



●高齢者肺炎球菌の予防接種●

今年度、対象者の接種期間は3月末日までです。

※過去に肺炎球菌ワクチンを接種済みの方は対象外

【対象】次の①、②どちらかに該当する方

- ① 65歳(昭和25年4月2日～昭和26年4月1日生まれ)
70歳(昭和20年4月2日～昭和21年4月1日生まれ)
75歳(昭和15年4月2日～昭和16年4月1日生まれ)
80歳(昭和10年4月2日～昭和11年4月1日生まれ)
85歳(昭和5年4月2日～昭和6年4月1日生まれ)
90歳(大正14年4月2日～大正15年4月1日生まれ)
95歳(大正9年4月2日～大正10年4月1日生まれ)
100歳(大正4年4月2日～大正5年4月1日生まれ)
- ② 60～65歳未満の方で、心臓・腎臓・呼吸器の機能・ヒト免疫不全ウイルスによる免疫機能に障害がある方。

【期間】3月末日まで

【費用】自己負担金2,000円

(生活保護受給証明書があれば自己負担金免除)

【持物】住所・年齢の確認できる物(健康保険証など)

【申込】実施医療機関へ直接お問い合わせください。

●実施医療機関

なわクリニック	958-2014	しもと医院	955-1661
亀山医院	957-5330	ヤスタクリニック	931-7777
上嶋クリニック	958-7733	仲谷クリニック	939-0450
よしかた泌尿器科クリニック	950-5100	あそか西松庵診療所	959-5501
坂本医院	956-0207	天仁病院	939-8561
ますだ整形外科クリニック	957-6815	北川内科クリニック	938-6528
山本内科クリニック	958-1567	たてやまクリニック	955-3005
江口クリニック	950-5580	丹比荘病院	955-4468
ひきまクリニック	950-4880	おとのクリニック	931-2001
山岡耳鼻咽喉科	950-5302	埴生診療所	953-0885
土屋医院	957-1001	倉岡医院	954-3294
藤本病院	958-5566	藤野整形外科	955-0188
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
坂本クリニック	958-7270	高村病院	939-0099
福岡医院	956-3027	原田耳鼻咽喉科	953-7384
大塚医院	956-0130	山田クリニック	953-0121
貴志クリニック	958-9062	ふじもと医院	931-5611
		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

■生活衛生室 ☎952-6165

※いずれも土、日、祝日は除く

無料	HIV即日検査(抗体検査)	毎週水曜日 [匿名可]	9:30～10:30	有料	水質検査 (飲用水・井戸水・遊泳場水・浴槽水)	<予約制> 依頼の際は、お問い合わせください。	
	肝炎ウイルス検査	第2、4水曜日 <予約制>	13:30～14:30		腸内細菌検査 (赤痢菌、チフス菌、パラチフスA菌、 サルモネラ属菌、腸管出血性大腸菌O157)	毎週月～水曜日	9:30～12:00
	風しん抗体検査	第2、4水曜日 <予約制>	13:30～14:30		寄生虫卵検査・ぎょう虫卵検査	毎週月～木曜日	9:30～12:00
	こころの健康相談(精神科医、精神保健福祉相談員が相談に応じます)	<予約制> (こころの病気、アルコール依存症など)			室内空気検査 (ホルムアルデヒド・VOC)	<予約制> 依頼の際は、お問い合わせください。	
	医療機関に関する相談	毎週月～金曜日	9:15～12:15 13:00～16:00		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(☎937-1101)です。要事前相談。引取時間(月)9:30～12:00、有料、要印鑑。		