

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

※12月・1月・2月分は **11月10日(水)** より受付開始

### ●胃がん・肺がん・大腸がん集団検診(40歳以上の市民)

日程	場所
12月1日(水)	1月17日(月)
12月2日(木)	1月20日(木)
12月3日(金)	2月3日(木)
12月9日(木)	2月9日(水)

全て保健センター

### ●乳がん・子宮がん集団検診

(乳がんは40歳以上、子宮がんは20歳以上の市民で受診券・無料クーポン券対象者)

日程	場所
12月7日(火)	陵南の森総合センター
1月27日(木)	石川プラザ
2月8日(火)	陵南の森総合センター

## ～乳がん・子宮がん検診～

### 【受診券と無料クーポン券のどちらもお持ちの方へ】

有効期間内に受診券と無料クーポン券の両方を使用し、年度内に1回の検診となります。

すでに検診を受けられた方で、検診当日どちらか一方しか提出されていない方は、健康増進課へ連絡ください。

**(年度内に2回受けた場合は、自己負担になる場合もあります。)**

なお、乳がん・子宮がんそれぞれ治療中の方は、検診の対象となりませんので引き続き医療機関で診察を受けてください。

### 〈受診券と無料クーポン両方の対象者〉

子宮がん	平成 2年1月1日 ~ 平成 2年 4月 1日生
	昭和60年1月1日 ~ 昭和60年 4月 1日生
	昭和54年4月2日 ~ 昭和54年12月31日生
	昭和50年1月1日 ~ 昭和50年 4月 1日生
両方	昭和44年4月2日 ~ 昭和44年12月31日生
乳がん	昭和40年1月1日 ~ 昭和40年 4月 1日生
	昭和34年4月2日 ~ 昭和34年12月31日生
	昭和30年1月1日 ~ 昭和30年 4月 1日生
	昭和24年4月2日 ~ 昭和24年12月31日生



↑受診券(見本)



↑クーポン券(見本)

## 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: 11月10日(水) 10:00~13:00 (受付9:30から)

対 象: 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: 健康増進課(保健センター)へ

## ウォーキング講座

日 程	実施場所
11月12日(金)	石川河川敷公園 (集合場所: 駒ヶ谷駅または公園内事務所前)

時 間: 10:00~12:00 (受付9:30から)

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 物: 動きやすい服装・運動靴・水分・帽子  
※警報発令時は中止です。

申 込: 健康増進課(保健センター)へ

今年度は実技に『スロージョギング』を取り入れてます!

## 11月8日は「いい歯の日」です。

普段から自分の歯に関心を持っていますか?

口は体の入り口です!!

生活習慣病予防のためにも、できるだけ清潔に保たなければいけません。

自分でできることとして食後の歯みがきがあります。

食後には歯をていねいにみがいて、細菌の生息場所である歯垢をよく落とし、常に口の中を清潔にしておけば細菌の発生を予防できます。

毎日歯をみがいているつもりでも、みがき残しがあるなど歯垢をきれいに落している方は少ないようです。正しく効果的なみがき方を身につけましょう。

### 【みがき方のポイント】

- ① 歯ブラシは、ブラシ部分が小さめのものを選ぶ
- ② 毛先をきちんと当ててみがく
- ③ 軽く持ち、強くこすりすぎない
- ④ 歯を1本ずつみがくように小刻みに動かす



### 【そして痛む前に定期健診を受けましょう】

3カ月から6カ月に一度は歯医者さんで歯垢・歯石を取りましょう。セルフケアと専門ケアの2本柱で自分の歯を守りましょう。

定期健康相談・栄養相談のお知らせ◆11月8・22日(月)午前中 ※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)	11月12日	平成22年7月1日~16日生まれ
	11月26日	平成22年7月17日~31日生まれ
	12月10日、24日	平成22年8月生まれ
1歳6カ月児健康診査 (火、水曜日実施)	11月24日、30日	平成21年4月生まれ
	12月21日、22日	平成21年5月生まれ
2歳6カ月児健康診査 (火、水曜日実施)	11月16日、17日	平成20年5月生まれ
	12月14日、15日	平成20年6月生まれ
3歳6カ月児健康診査 (火、水曜日実施)	11月9日、10日	平成19年5月生まれ
	12月7日、8日	平成19年6月生まれ

## 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: 13:30 ~ 14:30)

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	12月 13日(月)	陵南の森
	16日(木)	石川プラザ
	17日(金)	保健センター
BCG <small>4カ月児健診と同日実施</small>	11月 12日(金)	保健センター3階
	26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13:20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 第1期・第2期

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。)

### 日本脳炎予防接種について

- ①日本脳炎2期(9歳~13歳未満)への接種が可能になりました。
  - ②平成17年5月30日~平成22年3月31日までの接種勧奨差し控えにより、第1期定期接種を受けなかった方で、9歳~13歳未満の方は第1期分を接種出来るようになりました。
- ※上記の①・②にあてはまる方で接種を希望される方は、母子手帳を持って健康増進課(保健センター)まで予診票を取りに来てください。

### ◆離乳食講習会(保育あり 定員15人)◆

日時: 11月5日(金)・12月1日(水)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

### ◆幼児食講習会(保育あり 定員15人)◆

日時: 11月2日(水) 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

### ◆マタニティクッキング(先着15人)◆

日時: 11月19日(金) 13:30~15:00 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

### ◆マタニティスクール(定員30人)◆ ※4日間で1コース

日時: 11月4日(木)、11日(木)、14日(日)、25日(木) 13:00~15:30

### ◆ことばの相談(予約制)◆

こどもの発音・吃音(どもり)・言葉の遅れなどについて相談をお受けします。

## ~インフルエンザ予防接種助成事業のご案内~

インフルエンザワクチンの接種を希望される方で、「市民税非課税世帯」と「生活保護受給世帯」の方は接種費用の助成が受けられます。

### ＜助成制度の概要＞

・羽曳野市・藤井寺市・松原市・太子町と富田林市(65歳以上の方のみ)の契約医療機関にて助成対象者である証明書を持参し、接種される場合は、接種時の費用負担はありません。それ以外の市町村で接種される場合は、接種時に接種費用を負担していただき、後日還付手続きを行っていただきます。

### ＜証明書申請について＞

・住所・年齢が確認できる物(健康保険証・運転免許証など)をご持参の上、下記の申請窓口にお越しください。代理申請は委任状が必要な場合があります。

□市民税非課税世帯・・・保健センター3階の特設窓口で「インフルエンザ接種助成事業対象者証明書」の交付を受けてください。

□生活保護受給世帯・・・福祉総務課で「生活保護受給証明書」の交付を受けてください。

### ＜還付申請について＞

・保健センター3階の特設窓口にて、還付申請が必要となります。申請時に接種された方の領収書、接種済証(医療機関発行)、印鑑、振り込み先口座がわかる物をご持参ください。 問合せ: 健康増進課(保健センター) TEL: 956-1000 まで

## 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 有 有料 持 持参物 予 予約必要 ☎952-6165

HIV抗原・抗体検査 <small>(希望により梅毒、クラミジア検査が受けられます)</small>	水 「匿名可」13:30~15:00	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。
肝炎ウイルス検査(無料)	②④水 予 9:30~10:00	腸内細菌検査	月 火 水 有 9:30~12:00
こころの健康相談 <small>(精神科医、精神保健福祉士等が対応いたします)</small>	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」と「精神障がい者家族教室」などを開催	寄生虫卵検査	月 火 水 木 有 9:30~12:00
医療機関に関する相談	月 火 水 木 金 9:15~12:15 13:00~16:00	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 9:30~12:00 13:00~17:00 持 印鑑 有

※いずれも土、日、祝日、年末年始は除く

※松原からの電話は、市外局番からお願いします。