

# 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)

### 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)

### 10月はがん健診受診率50%達成に向けた集中月間!

～がん検診は愛する家族への贈り物～

### 10～12月分の集団健診受付中!

※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(木)	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(木)	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)

### ～ピンクリボン(乳がん撲滅)月間～

最近では、日本女性の16人に1人が乳がんにかかるといわれています。しかし、乳がんは早期に発見し治療すれば治る確率の高いがんです。受診券の届いた方・無料クーポン券の届いている方は今年が受診チャンスです。

### ～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。試食あり。

日時:11月1日(金)10:00～13:00

会場:保健センター3階栄養指導室

対象:40歳以上の市民(定員25人)

※事前申込必要。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	10月1日(火)9:00から受付開始
昭和27・32・37・42・47年生まれ	11月8日(金) 12月9日(月)
健診時点で65歳以上	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。

### 意外と知らない 大人のための 一歯みがき教室

適切な歯の磨き方の実習や自分の「歯周病菌」などを実際に見てもらいます。(無料)

日時:11月1日(金)13:30～15:00(13:00受付)

会場:保健センター 対象:65歳以上の市民(定員20人)

申込:健康増進課(保健センター)へ

### ～ウォーキング講座～

日時:10月10日(木)10:00～12:00(受付9:30)

会場:峰塚公園

対象:ウォーキングに興味のある市民(ただし運動制限のない方)

持物:飲み物、帽子、タオル(雨天時は室内用運動靴)

申込:健康増進課(保健センター)へ

※雨天時は保健センターに変更。事前申込必要。無料。

### キャロット教室

～食育をすすめるボランティアを養成します～

対象:食事に興味があり、市民ボランティア活動のできる方、5回とも出席できる方優先(定員20人、無料)

※日程などが健康だより掲載時より変更。事前申込必要。

	日付	内容(予定)
①	11月18日(月)	開講式・ボランティア活動 など
②	11月22日(金)	調理実習(ヘルシークッキング)
③	11月26日(火)	食品衛生・食中毒予防 など
④	12月3日(火)	調理実習(こどものおやつを作ろう)
⑤	12月16日(月)	運動指導士による講義と実習・修了式

※①③⑤は13:30～16:30まで、②④は10:00～13:30。会場は保健センター。

定期健康相談・栄養相談のお知らせ◆10月7日・28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～

## 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)	10月11日	平成25年6月1日~13日生まれ
	10月25日	平成25年6月14日~30日生まれ
	11月15日、29日	平成25年7月生まれ
1歳6カ月児健康診査 (火、水曜日実施)	10月29日、30日	平成24年3月生まれ
	11月19日、20日	平成24年4月生まれ
2歳6カ月児健康診査 (火、水曜日実施)	10月8日、9日	平成23年4月生まれ
	11月12日、13日	平成23年5月生まれ
3歳6カ月児健康診査 (火、水曜日実施)	10月1日、2日	平成22年4月生まれ
	11月5日、6日	平成22年5月生まれ

### ◆ 離乳食講習会 (保育あり 定員 15人) ◆ 会場:保健センター

日時: 10月22日(火)・11月14日(木)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

### ◆ マタニティスクール (定員 30人) ◆ 会場:保健センター

<11月コース> 11月7日(木)、14日(木)、17日(日)、28日(木)

※13:00~15:30(4日間で1コース) 日曜のみ9:30~12:00

### ◆ マタニティクッキング (定員 15人) ◆ 会場:保健センター

おなかの赤ちゃんが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、調理や試食しながら、お食事の不安を解消しましょう。

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

### ◆ こどぼの相談 (予約制) ◆ 会場:保健センター

こどもの発音・言葉の遅れなどについて相談をお受けします。

## 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頂けます。

☆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。

\*まだ受けてない方で受診票を持っていない方は母子健康手帳を持って健康増進課(保健センター)までお越しください。

## 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)	10月11日、25日	保健センター 2階受付
	11月15日、29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

### ~高齢者のインフルエンザ予防接種のご案内~

- 対象者: ①市民で接種時に65歳以上の方  
②60歳以上65歳未満の羽曳野市の方で心臓、腎臓、呼吸器の機能、ヒト免疫不全ウイルスによる免疫の機能のいずれかの障がいがあり、その障がい身体障がい者手帳1級の方、もしくはそれと同等であると医師の診断がなされた方(持病のある方は主治医の承諾を得てください)

●期間: 10月20日(日)~12月末日

●費用: 自己負担金1,000円(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。)

●持物: 住所・年齢の確認できる物(健康保険証など)

●申込: 医療機関へ直接、お問い合わせください。

●実施医療機関: 羽曳野市指定医療機関(平成25年度健康だよりをご覧ください)

※藤井寺市、松原市、富田林市、太子町の指定医療機関でも接種していただけます。医療機関へ直接お問い合わせください。  
※施設入所や入院などで実施医療機関で接種できない方は健康増進課へ接種前にお問い合わせください。

## 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か相談いたします)	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。