

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)

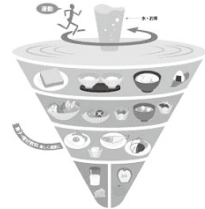
診療時間: 10時~12時、午後1時~午後4時

## ■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



◆定期健康相談・栄養相談のお知らせ◆ 9月14日・28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。

※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。(FAXでの申し込みはできません)

### ◆がん検診のお知らせ◆

●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)

9月2日(水)9:00から受付開始



	10月の検診日	11月の検診日
胃がん検診	2日(金) 青児	2日(月) 保セ
肺がん検診	8日(木) 保セ	12日(木) 保セ
大腸がん検診 (40歳以上の市民)	22日(木) 毛毛 26日(月) 保セ	15日(日) 保セ 20日(金) コロ 26日(木) 保セ
乳がん・子宮がん集団検診 (乳がん40歳以上、子宮がん20歳以上の市民で奇数年生まれの女性)※	29日(木) 石川	19日(木) 陵南

※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(生活保護適用書が必要です)

<会場記号>保セ: 保健センター 毛毛: モモプラザ

陵南: 陵南の森総合センター コロ: はびきのコロセアム

石川: 石川プラザ 青児: 青少年児童センター

●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の検診は、年度内の予約がいっぱいになっていますので、藤本病院、城山病院に予約をしてください。

対象者には、受診はがきを個別送付していますので、検診時には必ず持参してください。

※詳細は平成21年度健康だよりをご覧ください。

### ◆骨・歯セット健診のお知らせ◆

## 65歳・70歳のあなたへ 骨密度が気になりませんか

最近、何故こんな所で?という場所ですつまたりしてヒヤッとしたことはないですか?



骨密度測定を実施し、家でできる筋力トレーニングの方法(転倒予防教室で)をお教えします。骨折してしまう前に、骨密度測定で骨量を検査し、転倒予防教室で筋力トレーニングの仕方を学んでみませんか?

また歯科健診をご希望の方には、歯のお話もあります。ぜひ5年に一度のこの機会にお申し込みください



### 転倒予防教室

対象: 昭和13年生まれ(70歳)・昭和18年生まれ(65歳) 対象者には案内を送っています。

日程	場所
9月14日(月)	石川プラザ
11月27日(金)	モモプラザ

### ◆今月の教室のお知らせ◆

## メタボ対策入門講座

日時: 9月18日(金) 13:30 受付

テーマ: 「メタボリックシンドロームとその予防について」

講師: 羽曳野市医師会 立山博一 医師

定員: 30人 会場: 保健センター4階

※必ず事前の申し込みが必要です。



### ◆来月からの教室のお知らせ◆

## 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: 平成21年10月6日(火) 10:00~13:00 (9:30~10:00 受付)

対象者: 40歳以上の市民 定員: 30人 (定員になりしだい締め切ります)

会場: 羽曳野市立保健センター3階栄養指導室

申込み: 健康増進課までお申し込みください。

健康づくりに  
栄養  
え~よ~



## 食生活改善推進員を募集します

~キャラット教室(食生活改善推進員養成講座)のお知らせ~

5回コース

「市販のおやつがあふれている中でこどものおやつってこれでいいの?」「生活習慣病といわれたが、どのようにしたらいいの?」「高齢者の食事ってどうしたらいいの?」など日頃疑問をお持ちの方、みんなで一緒に食事について学び、その学んだことを他の人に伝えるボランティア活動をしてみませんか?

◆対象: 市民でボランティア活動のできる方

◆受講料: 無料(ただし平成22年4月から活動費がかかります。)

①④⑤は13:30~16:30 ②③は10:30~13:30 で実施します。

◆申込: 電話で健康増進課(保健センター)へ

詳しくは健康増進課(保健センター)までお問い合わせください。

日程	内容
① 10月1日(木)	開講式・健康づくりについて
② 10月29日(木)	調理実習
③ 11月6日(金)	調理実習
④ 11月16日(月)	運動実技 など
⑤ 12月7日(月)	修了式(修了証書授与)

## 平成21年度羽曳野市ふれあい健康まつり

日時: 10月18日(日) 会場: はびきのコロセアム

いろいろな測定や検査、展示、記念講演会、健康クイズ、記念品抽選コーナーなど、楽しみながら健康に役立てていただける企画をたくさん用意しています。詳しくは10月号広報をご覧ください。

# 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)	9月11日	平成21年5月1日~15日生まれ
	9月25日	平成21年5月16日~31日生まれ
	10月 9日、30日	平成21年 6月生まれ
1歳6カ月児健康診査 (火、水曜日実施)	9月29日、30日	平成20年 2月生まれ
	10月27日、28日	平成20年 3月生まれ
2歳6カ月児健康診査 (火、水曜日実施)	9月15日、16日	平成19年 3月生まれ
	10月20日、21日	平成19年 4月生まれ
3歳6カ月児健康診査 (火、水曜日実施)	9月 1日、2日	平成18年 3月生まれ
	10月 6日、7日	平成18年 4月生まれ

### ◆離乳食講習会(保育あり 先着15人)◆

日時: 9月8日(火) 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)  
 受講費: 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

### ◆幼児食講習会(保育あり 先着15人)◆

日時: 9月4日(金) 13時~15時 対象: 就学前の幼児の保護者  
 受講費: 無料 会場: 保健センター 3階栄養指導室  
 申込み: 電話で健康増進課(保健センター)へ

### ◆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: <9月コース>9月3日(木)、10日(木)、13日(日)、24日(木)  
 <11月コース>11月5日(木)、12日(木)、15日(日)、26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

## 日本脳炎ワクチンについて

平成17年5月30日付厚生労働省の勧告により、積極的勧奨を差し控えておりますが、新ワクチンでの接種が可能になりました。

新ワクチンは、一期初回と追加の方が対象になります。しかし、従来のワクチンで接種した方への新ワクチンでの追加接種は使用経験が少なく、安全性・有効性が確立されていません。今年度に限っては、日本脳炎を一度も受けていない方への接種を優先いたします。

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>

## 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	10月	1日(木)	MOMO プラザ
		2日(金)	陵南の森
		5日(月)	保健センター
BCG 4カ月児健診 と同日実施	9月	11日(金)	保健センター3階
		25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)  
 麻しん風しん混合(MR)1期・2期・3期・4期  
 ジフテリア破傷風混合(DT)第2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。)

## 子どもに安全をプレゼント~事故予防教室~

1歳~14歳までのお子さんが亡くなる原因の1位は不慮の事故です。ほとんどの事故は周りの人々の気配りで防ぐことができます。

ぜひこの機会に事故予防の知識を深めてみませんか?

1日目☎ 10月1日(木) 13:15~15:30(受付13:00~)

講師: 田中小児科 田中 太郎 先生

2日目☎ 10月13日(火) 13:15~15:30(受付13:00~)

講師: 救命救急士(柏原羽曳野藤井寺消防組合消防本部)

場所: 保健センター2階(予防接種ホール)

対象: 0~3歳までの乳幼児の保護者

定員: 先着30人(保育は乳児、幼児各先着10人)

2回とも参加でき、初めての方を優先させていただきます

申込み: 9月7日(月)から受付開始

保健センターへ電話にてお申し込みください

## 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 ☎ 第4水曜日 ☎ 有料 ☎ 持参物 ☎ 予約必要 ☎ 952-6165

HIV検査(エイズ・梅毒・クラミジア)	水	[匿名可]13時30分~15時
肝炎ウイルス検査(無料)	2 水	4 予 9時30分~10時
こころの健康相談 (精神科医・精神科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」
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

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時30分~12時
寄生虫卵検査	月 火 水 木 有	9時30分~12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