



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)

8月は大阪府の食育推進強化月間です!



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。対象者は各種がん検診・歯科健診とも年度内に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

胃・肺・大腸・子宮がん検診は**無料**で受けられます。
乳がん検診のみ自己負担金1,000円がかかります。
生活保護受給者は無料(生活保護受給証明書が検診当日必要です。)

<集団検診> 8～9月分を**6月**から受付しています。
先着順になりますので、定員に達している場合があります。乳がん検診はお問い合わせください。
★検診方法の詳細内容は**健康だより・ウェブサイト**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	子宮がん ※子宮がん20歳以上で受診券をお持ちの方
8月	4日(木) 保健センター	8月	29日(月) 保健センター(★)
	22日(月) 保健センター		9月
9月	11日(日) 市役所	※子宮がんは20歳以上(平成8年以前生まれ)で、偶数年生まれの方。対象の方には受診券(ピンク色のはがき)を送付しています。お手元がない方はお問い合わせください。 ※定員になり次第、しめきります。	
	16日(金) モモプラザ		
	27日(火) コロセアム		
	30日(金) 保健センター		

★は午後から一時保育(就学前が対象)があります。また、同時に骨密度測定も受けることができます。予約時に申し出てください。

大腸がん・乳がん・子宮頸がん検診の無料クーポン券を発送しました。

平成28年度 対象者	
大腸がん	昭和50年4月2日～昭和51年4月1日生
乳がん(女性のみ)	昭和50年4月2日～昭和51年4月1日生
子宮がん	平成7年4月2日～平成8年4月1日生

無料クーポン券が届いた方は奇数年生まれでも対象です。
平成28年4月20日以降に転入した方や、お手元にクーポンが届いていない方はお問い合わせください。

～骨と歯を大事にしましょう!!～ 同時健診は各日限定40人!!

骨密度測定と歯科健診が同時に受けられます!
あなたは自分の骨密度がどれくらいか知っていますか?
骨折のリスクも知っていますか?
減ってしまってどうにも出来なくなる前に予防策が大切です。
まずは骨密度を測ってみましょう。



A 骨コツ・歯ピカ健診

【対象者】昭和50・45・40・35・30年生まれの方

9月2日(金)	保健センター
---------	--------

B 骨・歯セット教室

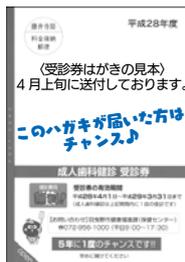
【対象者】健診時点で65歳以上の方
(はがきが届いてなくても受診可)

8月5日(金)	陵南の森
9月21日(水)	保健センター

A・Bともに、事前予約が必要です。

※昭和55・50・45・40・35・30・25・20年生まれの方は指定医療機関でも成人歯科健診を受けることができます。骨密度測定のみ集団健診を受けることもできますので集団か個別どちらかを選んで健診を受けましょう!

※受診券はがきに指定医療機関を載せていますのでご確認ください。



◆定期健康相談・栄養相談 8月17日(水) ※要予約

きらり☆わたしの美活

限定20人

～いつか学びたかった!女性の健康づくりのホント～

女性のための健康づくり講座です!あなたも美ボディのために参加しませんか?

【対象】おおむね30歳代から50歳代の方

10月4日(火)	10月11日(火)
----------	-----------

- 1日目(10:00～12:00) (市役所別館2階健康ライフ室)
「キラリ☆健康のヒケツ」キラリ☆美ボディ改革(運動)」
- 2日目(10:00～15:30) (保健センター)
「キラリ☆ベジ改善(調理実習)」
「キラリ☆口からはじめるアンチエイジング(歯科健診)」

※先着順のため受け付けを締め切らせていただいている場合があります。ご了承ください。



プレゼントつき!

チョイス DE あなたにあった健康スタイル

～6つのオススメ～

平成28年度は運動と栄養のメニューに医師講義と歯科健診をプラスしました!
あなたにあわせて教室をチョイスしてください!全部選んでもOK!
教室に参加してあなたの健康度をアップしましょう☆

【対象】おおむね40歳以上の市民

①栄養メニュー (バランスアップ・カロリーダウン)	8月18日(木) 10:00～12:00(受付9:45～) 場所:保健センター3階
②栄養メニュー (減塩とせんいアップ)	9月6日(火) 10:00～12:00(受付9:45～) 場所:保健センター3階
③運動メニュー(ヨガ)	9月29日(木) 13:30～15:30(受付13:15～) 場所:市役所別館2階健康ライフ室
④歯科メニュー (歯科健診つき)	10月6日(木) 13:20～15:30(受付13:00～) 場所:保健センター2階

※時間などは変更することがあります。詳しくはチラシ・ウェブサイトをご覧ください。

第1回 締め切り迫り!!

抽選で合計**1500名**様に**当たる!!**

はびきの健康マイレージ

～健診を受けて 健康とお得をゲットしよう!!～

はびきの健康マイレージとは市民の健康づくりを応援する取り組みです。

対 象: 40歳以上の羽曳野市民
応募条件: 平成28年1月～12月の間に

特定健診 + 胃・肺・大腸がん検診 の2つの健診(検診)を受けると応募できる成人歯科健診などのうち1つ ます!

受診後必要事項を応募用紙(チラシの裏もしくはウェブサイトからダウンロード)に記入の上、健康増進課(保健センター)まで郵送もしくは持参ください。

応募期間: 第1回締め切り **8月31日(水)** 当日消印有効

商 品: ①運動施設利用チケット1,000円相当分
②クオカード500円分 のどちらか1つ

※応募者多数の場合は厳正なる抽選の上、商品発送をもって発表にかえさせていただきます。(第2回締め切り:10月31日・第3回締め切り:平成29年1月10日) 詳しくは保健センターにあるチラシ、またはウェブサイトをご覧ください。
※特定健診の受診日と場所、がん検診などの受診日と場所の4つが抜けていると、無効になることがあります。

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)	8月5日	平成28年4月1日～15日生まれ
	8月19日	平成28年4月16日～30日生まれ
	9月9日、30日	平成28年5月生まれ
1歳6カ月児健康診査 (火、水曜日実施)	8月23日、24日	平成27年1月生まれ
	9月27日、28日	平成27年2月生まれ
2歳6カ月児健康診査 (火、水曜日実施)	8月16日、17日	平成26年2月生まれ
	9月13日、14日	平成26年3月生まれ
3歳6カ月児健康診査 (火、水曜日実施)	8月2日、3日	平成25年2月生まれ
	9月6日、7日	平成25年3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28年度健康だより」、市ウェブサイトをご覧ください。

◆B型肝炎予防接種 10月から定期化へ!◆

平成28年10月1日よりB型肝炎の予防接種が定期接種になります。対象者は平成28年4月1日以降に生まれた1歳未満のお子さんです。対象者には、9月末頃に個別通知する予定です。

◆マタニティスクール◆ (定員20人)

[日時] <9月コース>

(会場：保健センター、要予約)

1回目	9月8日(休) 10:30～15:00	マタニティクッキング 歯科健診(ランチ付き)
2回目	9月15日(休) 13:00～15:30	助産師に聞く お産のための心とからだの準備
3回目	9月24日(出) 9:30～12:00	沐浴体験 パパの妊婦体験
4回目	9月29日(休) 13:00～15:30	赤ちゃんの育て方 先輩ママとの交流

※11、12月出産予定の方を優先します。

※全4回の参加が難しい場合は、第3回目だけの参加も若干名可能です。

◆離乳食講習会◆ (保育あり・先着15人) ※要予約

[日時] 9月16日(金)・10月27日(休)のいずれか1日
13:00～15:30

[対象] 4カ月児健康診査受診後から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

◆ことばの相談◆ ※要予約

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。

乳児後期健診 ～忘れていませんか??～

健診時期：9カ月から1歳のお誕生日の前日まで
(お誕生日以降は使用できません)

生後9カ月頃に受診票を郵送しています。

手元に受診票がない方(転入・紛失など)は、健康増進課(保健センター)までご連絡ください。

やろう!食育

～夏休み編～

8月は大阪府の食育推進強化月間です!

夏休みは家庭で食育をすすめるチャンス!

- 1 家族で食卓をかこむ。
- 2 食事の手伝いをする。
- 3 食事のあいさつ「いただきます」「ごちそうさま」をきちんと。
- 4 早寝・早起き・朝ごはんで生活リズムを整える。
- 5 行事食などを調べてカレンダーに書き込む。
- 6 家庭菜園など体験する機会をもつ。



長い夏休み、なにか1つでもしてみましよう!
今年度ははびきの食育だよりを偶数月に発行中。

←こちらへ

夏休みのおやつに朝ごはんに!簡単に作れるレシピを紹介します。

【簡単!レンジでバナナ蒸しパン】 直径6cmのカップ 6個分



<材料>

ホットケーキミックス	150g
牛乳	100ml
バナナ	1本
卵(Mサイズ)	1個
サラダ油	大さじ1

<作り方>

- ① バナナは切るかフォークでつぶす。
- ② ボウルに材料を入れてすべて混ぜ合わせる。
- ③ 紙コップやシリコンの型に入れて(膨らむので入れすぎない)電子レンジ(500W)で加熱する。1個につき約40秒が目安。様子を見ながら加熱時間を増やす。

★材料をすべて厚手のビニール袋に入れて揉んで混ぜ合わせ、袋の先を切って絞らだしてもOK。

年代ごと!お手伝いのポイント

- 1歳代…バナナの皮をむく、袋の上から揉む
- 2歳代…フォークでバナナをつぶす、泡立て器で生地を混ぜる
- 3歳代…子ども用包丁を使ってバナナを切る、バナナを飾りつける

藤井寺保健所

藤井寺市藤井寺1-8-36 ☎955-4181
<http://www.pref.osaka.jp/fujiiderahoken/>

■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・予約不要]	9:30～10:30	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。
	*夜間、土日検査は、chot CAST (チャットキャスト) なんばで実施しています。 詳しくは保健所へ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	室内空気検査 (ホルムアルデヒド・VOC)	
	風しん抗体検査	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
	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)		寄生虫卵検査・ぎょう虫卵検査	<予約制> 毎週月～木曜日 9:30～12:00
医療機関に関する相談	毎週月～金曜日	9:15～12:15 13:00～16:00			