

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)

5月31日は世界禁煙デー



5月31日~6月6日は禁煙週間!

※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)

平成25年度がん検診のお知らせ

(集団検診) 7月~9月の検診は6月11日(火)から受付開始

☆胃がん・肺がん・大腸がん集団検診(40歳以上)

7月の検診日	
★5日(金)	コロセアム
9日(火)	陵南の森
17日(水)	保健センター
19日(金)	保健センター
25日(木)	保健センター
28日(日)	市役所A棟

8月の検診日	
1日(木)	保健センター
22日(木)	コロセアム
23日(金)	保健センター
29日(木)	保健センター

9月の検診日	
6日(金)	石川プラザ
9日(月)	保健センター
12日(木)	保健センター
20日(金)	保健センター
24日(火)	保健センター

★7月5日は女性限定で5つのがん検診を同時に受けることができます。5つ全て、もしくは子宮がん検診のみ受け付けます。

☆乳がん・子宮がん集団検診(乳がん40歳以上、子宮がん20歳以上で受診券をお持ちの方)

7月の検診日		8月の検診日		9月の検診日	
★5日(金)	コロセアム	5日(月)	陵南の森	1日(日)	市役所A棟

※乳がん検診のみ自己負担金1,000円がかかります。生活保護受給者の方は無料(生活保護受給証明書が必要です。)

メタボ対策入門講座(※事前申込)

「今の生活習慣や食習慣を変えたい!」と思われる方は、ぜひご参加ください。

日時 6月26日(水) 14:00~(13:30受付)

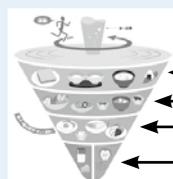
講師 羽曳野市医師会 立山 博一 医師

定員 30人 会場 保健センター4階大会議室

6月は食育月間です!

健康は毎日の食事と深い関係があります。食という字は人を良くすると書きます。食事の目的は、単に栄養を補給するだけでなく、心を満たすことです。1日1回は家族そろって食事をたのしみましょう!

毎日朝食・しっかり野菜で満点栄養バランスへ(健康はびきの21スローガン)



野菜は1日5皿食べましょう!

主食:ごはん・パン・麺などの穀類
副菜:野菜・きのこ・海藻・いも類の料理
主菜:魚・肉・卵・大豆・大豆製品の料理
牛乳・乳製品や果物も忘れずに

バランスアップ教室(※事前申込・試食あり)

野菜のとり方や1日の食事量を学びます。生活習慣病予防について、食事面に重点を置き、講義や体験を交えて学習します。

日時:7月2日(火)10:00~13:00 対象:40歳以上の市民(定員24人)

場所:保健センター3階

骨密度測定と歯の健診(※事前申込・歯の健診は年1回)

9月分までの予約を受け付けています!

<対象者:昭和27・32・37・42・47年生まれ>

・骨密度測定と成人歯科健診 40人

・骨密度測定のみ 60人

日程	場所	開始時間
6月20日(木)	保健センター	◆12:50
7月16日(火)		◆13:20
9月6日(金)		◆13:50

<対象者:健診時点で65歳以上>

・骨密度測定と成人歯科健診 40人

・骨密度測定のみ 60人

日程	場所	開始時間
6月10日(月)	保健センター	◆12:30
8月23日(金)	陵南の森	◆13:10
9月25日(水)	保健センター	◆14:00

~意外と知らない~ 大人のための歯みがき教室

適切な歯のみがき方の実習や自分の動く歯周菌を見ていただきます。(事前申込・無料・定員:20人 場所:保健センター)

日時	対象	その他
6月13日(木) ●13:00~	40歳以上	歯科健診なし (歯ブラシプレゼント)
7月23日(火) ●13:00~ ●14:00~	65歳以上	歯科健診あり

6月1日より

成人歯科健診を受診できる歯科医院が増えました。

☆上野山歯科医院

住所:西浦931-1 ☎958-8288

自宅で簡単すこやかトレーニング(※事前申込)

健康運動指導士が自宅で簡単にできる運動を紹介し、実技レッスンをします。(定員30人先着順)

日時 6月27日(木)10:00~12:00(9:30受付)

場所 保健センター2階 対象 運動制限のない方

ウォーキング講座(※事前申込)

日時 7月12日(金)10:00~12:00(9:30受付)

場所 はびきのコロセアム(※雨天時は同施設内へ)

対象 ウォーキングに興味のある方で運動制限のない方

持物 飲み物など(※雨天時は上履き用運動靴)

栄養士・保健師による健康相談(※事前申込)

日時 6月3日(月)・24日(月) 9:30~15:30

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)	6月14日	平成25年2月1日~14日生まれ
	6月28日	平成25年2月15日~28日生まれ
	7月12日、26日	平成25年3月生まれ
1歳6カ月児健康診査 (火、水曜日実施)	6月18日、19日	平成23年11月生まれ
	7月30日、31日	平成23年12月生まれ
2歳6カ月児健康診査 (火、水曜日実施)	6月11日、12日	平成22年12月生まれ
	7月9日、10日	平成23年1月生まれ
3歳6カ月児健康診査 (火、水曜日実施)	6月4日、5日	平成21年12月生まれ
	7月2日、3日	平成22年1月生まれ

◆離乳食講習会 (保育あり 定員 15人) ◆

日時: 6月21日(金)、7月17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(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

◆キッズクッキング (親子でおやつをつくってみよう! 定員 10組) ◆

日時: 7月22日(月)・7月23日(火) 13:00~15:00
 対象: 4歳~就学前までの幼児と保護者(対象外のお子様は参加できません)
 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

(7月コース) 7月4日(木)、18日(木)、21日(日)、29日(月)

※13:00~15:30(4日間で1コース) 日曜のみ9:30~12:00

◆ことばの相談 (予約制) ◆

言語聴覚士による、子どもの発音・吃音・言葉の遅れなどについて相談を行っています。気になる点がございましたら、保健センターまでご連絡ください。

風しんが流行しています! (関連記事 P18)

風しんの予防接種を受けていない方は注意してください。麻しん風しん(MR)ワクチンの今年度の対象者の方は早めに予防接種を受けましょう。

○1歳のお子様 (MR 1期)

接種期間: 1歳から~2歳に至るまでの間

○小学校入学前年度の方 (MR2期)

※予診票については4月上旬に個別通知しています

接種期間: 平成26年3月31日まで

対象の方は、早めに予防接種を受けましょう。接種期間を過ぎると実費負担(約1万円)になります。

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)	6月14日、28日	保健センター 2階受付
	7月12日、26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

日本脳炎とは。

日本脳炎ウイルスに感染したブタを刺したコガタアカイエカなどの蚊が、人を刺すことによって感染します。人が日本脳炎ウイルスに感染した場合、100~1000人の感染者の中で1人が発病します。症状が出る場合には、6~16日の潜伏期間の後、数日間の高熱、頭痛、嘔吐、意識障害、けいれんなどの症状を生じます。死亡率20~40%程度で、近年の患者は年間10人以下程度で、西日本地区の中高齢者を中心に発症していますが、若年者の発症もみられています。

日本脳炎予防接種について

日本脳炎予防接種の勧奨差し控えにより、平成7年4月2日~平成19年4月1日生まれの方で、第1期または第2期の接種を受けなかった方に対して、特例措置として接種が出来るようになりました。

接種を希望される方は、健康増進課(保健センター)窓口にて予診票をお渡ししますので、母子健康手帳をご持参の上、お越しください。

藤井寺保健所

藤井寺市藤井寺1-8-36

☎955-4181

表の見方 ④ 第4水曜日 有 有料 持 持参物 予 予約必要 生活衛生室 ☎952-6165

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(無料)	②④	水 予	13:30~14:30
こころの健康相談 (精神科医・精神保健師・当事者などから相談可)	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/fujiderahoken/>

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、4月から 犬・ねこの相談室 藤井寺分室(電話 072-937-1101)に変わりました。要事前相談。引取時間(月)(水)9:30~12:00、有料、要印鑑。		