



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)

毎月19日は食育の日!



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。
- 定員になりしだい締め切ります。(※個別検診は各医療機関へ直接申し込み) 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＞11～12月分を**9月**から受付しています。

★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	乳がん・子宮がん ※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
11月	16日(水) 陵南の森	11月	13日(日) 市役所別館 ※乳がん検診 残りわずか
	18日(金) 保健センター		
	22日(火) 保健センター	12月	14日(水) 陵南の森 ※乳がん検診は しめぎりました。
	28日(月) 保健センター		
12月	1日(木) 保健センター	※乳がんは40歳以上(昭和50年以前生まれ)子宮がんは20歳以上(平成8年以前生まれ)で、いずれも偶数年生まれの方。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、しめぎります。	
	4日(日) コロセラム		
	12日(月) 保健センター		
	19日(月) 保健センター		

さらばメタボ講座

「メタボリックシンドロームって?」「今の生活を続けていると、どんな病気になるの?」「普段の生活で気をつけるべきポイントは?」など分かりやすい話がきけます。



日時: 12月15日(休)
14:00～15:30(受付13:30～)

講師: 羽曳野市医師会 貴志 敏夫 医師
会場: 保健センター4階大会議室 定員: 30人
※事前予約が必要です。

チョイス DE あなたにあった健康スタイル ～7つのおススメ～

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
定員になり次第しめぎります。

残り
わずか!

～骨と歯を大事にしましょう!!～

骨密度測定と歯科健診が同時に受けられます!
あなたは歯を大事にしていますか?
毎食後、歯みがきすることは歯周病予防に効果的です。歯周病は自覚症状がないので、発見したときにはかなり重度になっていることがあります。今の歯の状況や正しい歯の磨き方など知りたい方はぜひご参加ください。

同時健診は各日
限定40人!!



A 骨コツ・歯ピカ健診

【対象者】昭和50・45・40・35・30年
生まれの方限定

日程	12月2日(金)	今年度最終です!
----	----------	-----------------

B 骨・歯セット教室

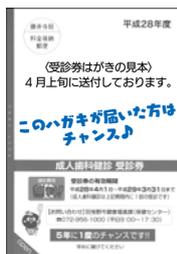
【対象者】65歳以上の方
(はがきが届いてなくても受診可)

日程	11月2日(水)	12月5日(月)
----	----------	----------

A・Bともに、会場は保健センターです。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。
※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 11月30日(水) ※要予約



平成28年	
① 医師メニュー(高血圧の話) 講師: 大阪がん循環器病 予防センター 木山 昌彦 医師	11月25日(金) 14:00～16:00(受付13:45～) 場所: 保健センター4階 大会議室
② 栄養メニュー 試食あります! (バランスUPと カロリーダウン)	12月6日(火) 10:00～12:00(受付9:45～) 場所: 保健センター3階 栄養指導室

平成29年	
③ 栄養メニュー 試食あります! (減塩とせんいアップ)	2月7日(火) 10:00～12:00(受付9:45～) 場所: 保健センター3階 栄養指導室
④ 歯科メニュー (歯科健診つき)	2月13日(月) 13:20～15:30(受付13:00～) 場所: 保健センター2階 予防接種ホール
⑤ ウォーキング講座	3月3日(金) 13:30～15:30(受付13:15～) 場所: 峰塚公園 (雨天時は保健センター)

※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。

◆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11日	平成28年7月1日～16日生まれ
	11月25日	平成28年7月17日～31日生まれ
	12月9日、16日	平成28年8月生まれ
1歳6カ月児健康診査 (火、水曜日 実施)	11月29日、30日	平成27年4月生まれ
	12月20日、21日	平成27年5月生まれ
2歳6カ月児健康診査 (火、水曜日 実施)	11月15日、16日	平成26年5月生まれ
	12月13日、14日	平成26年6月生まれ
3歳6カ月児健康診査 (火、水曜日 実施)	11月8日、9日	平成25年5月生まれ
	12月6日、7日	平成25年6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。



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つように心がけましょう。

- 健康な歯は素敵な笑顔に繋がります。
いくつになっても自信を持って笑えるのには歯が大切です。
- 80歳になっても20本の自分の歯があることは健康の証拠。ごはんもおいしく食べられます。
- 口は体の入り口です。
お口の中をキレイにする事で生活習慣病予防にも繋がります。



まずは自分でできる歯みがきをしっかり行いましょう。
そして痛む前に歯科医院で健診を受けましょう。

11月8日はいい歯の日!

◆マタニティスクール◆ (定員 20人)

[日時] <11月コース> (会場：保健センター、要予約)

1回目	11月10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	11月17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	11月19日(土) 9:30～12:00	沐浴体験 パパの妊婦体験
4回目	11月28日(月) 13:00～15:30	赤ちゃんの育て方 先輩ママとの交流

※1、2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] 12月12日(月)・1月23日(月)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)

[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。

～インフルエンザを予防しよう～

インフルエンザは12月～3月頃に流行します。

	インフルエンザ	風邪
初期症状	悪寒・頭痛	鼻咽喉の乾燥感 およびくしゃみ
主な症状	発熱・全身痛	鼻水・鼻づまり
悪寒(さむけ)	高度	軽度・きわめて短期
熱および熱型	38～40℃ (3～4日間)	微熱
全身痛・筋肉痛・関節痛	高度	ない
倦怠感	高度	ほとんどない
鼻汁・鼻閉	後半より著しい	初期より著しい
合併症	気管支炎・インフルエンザ肺炎・脳炎・脳症	まれ

インフルエンザ予防の基本「マ・ウ・テ」

～マスクをして、ウがい、テあらいで～

- ★「マ」マスクをして! ・せきエチケットを心がけましょう
- ★「ウ」がいをして! ・水を口にふくみ、ブクブクうがい(1回)
・上を向き15秒ほどのガラガラうがい(3回)
- ★「テ」あらいで! ・ウイルスをしっかり洗い流しましょう

体の抵抗力を高めるために、生活リズムを整え、バランスのとれた食事や、十分な睡眠をとりましょう。

藤井寺保健所

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

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
	*夜間、土日検査は、chot CAST (チョットキキャスト) 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
	風しん抗体検査	第2、4水曜日 <予約制>	13:30～14:30
	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)	
医療機関に関する相談	毎週月～金曜日	9:15～12:15 13:00～16:00	

生活衛生室 ☎ 952-6165

※いずれも土、日、祝日は除く

有料	水質検査 (飲用水・井戸水・遊泳場水・浴槽水)	<予約制>	
	室内空気検査 (ホルムアルデヒド・VOC)	依頼の際は、お問い合わせください。	
	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
有料	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