



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。
- (※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

~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。

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。

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。)



10月はがん検診受診率50%達成に向けた 集中キャンペーン月間です

<集団検診> 10~12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	
10月	21日(金) 保健センター 31日(月) 保健センター	10月	25日(火) 石川プラザ	
11月	9日(水) 石川プラザ 16日(水) 陵南の森 18日(金) 保健センター 22日(火) 保健センター 28日(月) 保健センター	11月	13日(日) 市役所別館	
	12月	1日(木) 保健センター 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	12月	14日(水) 陵南の森

※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。お手元に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。

がんは、昭和56年より死因の第1位です。
平成26年には年間約37万人が亡くなり、今後、人口の高齢化に伴って死亡者数が増加していくことが見込まれています。がんによる死亡者を減少させるためには、早期発見・早期治療が重要になります。
あなたとあなたの家族のために



受けましょう、がん検診。

~ピンクリボン(乳がん撲滅)月間~



10月はピンクリボン月間です。日本の女性の12人に1人が乳がんにかかるといわれています。乳がん検診は年度末になるとかけこみが多く予約がとりにくくなる事がありますので対象の方は早めに受診しましょう。

◆定期健康相談・栄養相談 10月24日(月) ※要予約

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
無料	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> 依頼の際は、お問い合わせください。	
有料	室内空気検査 (ホルムアルデヒド・VOC)		
	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
	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	

骨粗しょう症コラム いつまでも骨を丈夫に...

骨粗しょう症の予防には若いうちからの対策も欠かせません。かたよった食事や食事をめくような無理なダイエットは、将来骨粗しょう症の危険度が高まります。ダイエットをするなら食事を減らすのではなく、運動量を増やしましょう。骨密度のピークは20歳前後になり、加齢にともなって骨密度はだんだん減少していきます。女性は特に閉経後急激に骨密度が減りますが、高齢になってからも十分な骨密度を保つためには

①カルシウムを十分にとる

乳製品、小魚・海藻類、野菜、大豆製品などをとる。



②カルシウムの吸収をよくするビタミンDやKをとる。

ビタミンD... 魚介類、干しいたけ、きくらげなど
ビタミンK... 納豆、ブロッコリー、チーズ、レバーなど



この①②を普段の食事で意識することが大切です。

③適度な運動も骨を強くするのに有効です。

運動はまず歩くこと(ウォーキング)から。体重をかける運動が有効です。



自分の骨密度はどれくらい心配になったあなた!

昭和50・45・40・35・30年生まれの方は12月2日(金)に、65歳以上の方は11月2日(水)か12月5日(月)に、上記の日に来れないまたは対象で無い方は健康まつり10月16日(日)に無料で測れます!これを機に自分の健康について考えてみましょう。
※健康まつり以外は予約が必要です。

◆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)	10月7日	平成28年6月1日～15日生まれ
	10月28日	平成28年6月16日～30日生まれ
	11月11日、25日	平成28年7月生まれ
1歳6カ月児健康診査 (火、水曜日実施)	10月25日、26日	平成27年3月生まれ
	11月29日、30日	平成27年4月生まれ
2歳6カ月児健康診査 (火、水曜日実施)	10月18日、19日	平成26年4月生まれ
	11月15日、16日	平成26年5月生まれ
3歳6カ月児健康診査 (火、水曜日実施)	10月4日、5日	平成25年4月生まれ
	11月8日、9日	平成25年5月生まれ

◆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(木) 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(木) 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] 11月18日(金)・12月12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。

◆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父さんは、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型肝炎ワクチン予防接種◆

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。対象者には9月末以降、順次個別通知しています。

[対象者] 平成28年4月1日以降に生まれた、生後1歳未満の者

[接種回数] 3回

[接種方法]



1回目より27日以上の間隔をおいて2回目を接種
1回目より139日以上の間隔をおいて3回目を接種

※1回目の接種から3回目の接種を終えるまでには、おおよそ半年間かかります。特に平成28年4月、5月生まれの方であって、平成28年10月以降初めてB型肝炎ワクチンを受けられる方は、10月時点ですでに生後5～6か月が経過しているので、接種日程の管理が重要です。

[実施医療機関] 個別通知参照

高齢者のインフルエンザ予防接種のご案内

[対象者] ①羽曳野市民で接種時に65歳以上の方
②60歳以上65歳未満の羽曳野市民の方で心臓、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] 平成28年10月20日(木)～平成29年1月末日

[費用] 自己負担金1,000円
(生活保護受給者証明書があれば自己負担金免除)

[持物] 住所・年齢の確認できる物(健康保険証など)

[申込] 羽曳野市指定医療機関へ直接お問い合わせください。
※藤井寺、松原、富田林などの指定医療機関でも接種できます。主治医が該当市町にある方は医療機関へお問い合わせください。入院などで指定医療機関で実施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。

羽曳野市指定医療機関

なわクリニック	958-2014
亀山医院	957-5330
上嶋クリニック	958-7733
よしおか泌尿器科クリニック	950-5100
坂本医院	956-0207
ますだ整形外科クリニック	957-6815
山本内科クリニック	958-1567
江口クリニック	950-5580
ひまきクリニック	950-4880
山岡耳鼻咽喉科	950-5302
土屋医院	957-1001
藤本病院	958-5566
江藤クリニック	956-8881
ぶどうの家診療所	950-0155
かわばた医院	950-3700
松谷整形外科クリニック	950-2377
坂本クリニック	958-7270
福岡医院	956-3027
大塚医院	956-0130
貴志クリニック	958-9062
しもと医院	955-1661
田中小児科	938-5288
ヤスタクリニック	931-7777
あそか西松庵診療所	959-5501
天仁病院	939-8561
北川内科クリニック	938-6528
たてやまクリニック	955-3005
丹比荘病院	955-4468
おとのクリニック	931-2001
埴生診療所	953-0885
倉岡医院	954-3294
岩本整形外科クリニック	930-5311
藤野整形外科	955-0188
加藤医院	953-5901
コープ診療所	938-6226
いしどレディースクリニック	959-7123
しまだ耳鼻咽喉科	954-3301
調子医院	952-3150
高村病院	939-0099
山田クリニック	953-0121
ふじもと医院	931-5611
森クリニック	930-2755