

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)



妊婦さんへの思いやりを

※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。

電話 : 956-1000 (FAXでの申し込みはできません)

◆平成22年度がん検診のお知らせ◆

●胃がん・肺がん・大腸がん集団検診

4・5月実施分	6・7月実施分
3月から受付中	5月7日(金) 9時から開始

※詳細は平成22年度健康だよりをご覧ください。

●乳がん・子宮がんの個別検診を希望される場合は4月1日(木)から開始しますので、実施医療機関に直接お申し込みください。(要予約)※婦人科検診の対象者には、受診券を個別送付していますが、届かない場合は健康増進課にお問い合わせください。検診時に必要となります。

◆今月の教室のお知らせ◆

メタボ対策入門講座

今の生活習慣や食習慣を変えたい!と思われた方は、ぜひご参加ください。※必ず事前の申し込みが必要です。

日時: 4月19日(月) 13時30分~受付 14時開始
講師: 羽曳野市医師会 上嶋 一芳 医師
定員: 30人 会場: 保健センター4階大会議室
申込み: 健康増進課にお申し込みください。



ウォーキング講座

日程	実施場所
4月13日(火) 10:00~12:00 (受付 9:30~)	食とみどりの技術センター (旧農林技術センター) 集合場所: 正門前

対象: 市民でウォーキングに興味のある方。
(※ただし運動制限のない方)

持ち物: 動きやすい服装・運動靴・水分

※雨の場合: 雨・雪の場合および、暴風警報発令時は中止です。

申込み・問い合わせ: 健康増進課にお申し込みください。



毎月19日は食育の日

朝食は1日のスタートです。
みなさんは、毎日朝食を食べていますか?
朝食を食べて、活力ある1日ですごしましょう。

食事バランスガイド



◆骨・歯セット健診のお知らせ◆

●1年分の受付は 4月7日(水)9時から受付開始
対象者: 昭和24・29・34・39・44年生まれの方
内容: ①骨密度測定と成人歯科健診 定員40人
②骨密度測定のみ 定員60人
受付時間: 12:50、13:20、13:50、14:20

日程	5月10日(月)	6月4日(金)
	7月12日(月)	9月1日(水)
	11月1日(月)	12月3日(金)
	2月17日(木)	3月4日(金)

場所: 保健センター

申込み: 健康増進課にお申し込みください。



◆骨密度測定と歯の健診のお知らせ◆

●1年分の受付は 4月7日(水)9時から受付開始
対象者: 健診時点で65歳以上の方
内容:

- ①骨密度測定と歯科健診 定員40人
(歯科衛生士によるお口いきいき体操と健康運動指導士による筋力アップトレーニング・転倒予防講習付)
 - ②骨密度測定のみ 定員60人
(健康運動指導士による筋力アップトレーニング・転倒予防講習付)
- 受付時間: 12:30、13:00、13:30

日程	場所	日程	場所
5月17日(月)	保健センター	6月23日(水)	保健センター
7月20日(火)	陵南の森	9月17日(金)	保健センター
11月15日(月)	保健センター	12月9日(木)	保健センター
2月28日(月)	保健センター	3月18日(金)	陵南の森

申込み: 健康増進課にお申し込みください。

ウォーキングひとことアドバイス

『背筋を伸ばし、視線は遠く』

冬が過ぎ、春が芽吹いて参りました。
春を感じながら歩いてみましょう。

快適な睡眠で、こころもからだもリフレッシュ

睡眠はからだとこころの疲れをとるために
欠かせません。
生活習慣を見直し、ぐっすり眠りましょう★。



※すべての申し込みは電話もしくは来所にてお申し込みください。電話:956-1000 (FAXでの申し込みはできません)

◆定期健康相談・栄養相談のお知らせ◆ 4月12日・26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。

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)	4月 9日	平成21年12月1日~15日生まれ
	4月23日	平成21年12月16日~31日生まれ
	5月14日、28日	平成22年 1月生まれ
1歳6カ月児健康診査 (火、水曜日実施)	4月20日、21日	平成20年 9月生まれ
	5月25日、26日	平成20年10月生まれ
2歳6カ月児健康診査 (火、水曜日実施)	4月13日、14日	平成19年10月生まれ
	5月18日、19日	平成19年11月生まれ
3歳6カ月児健康診査 (火、水曜日実施)	4月 6日、7日	平成18年10月生まれ
	5月11日、12日	平成18年11月生まれ

◆離乳食講習会(保育あり 先着15人)◆

日時: 4月15日(木)・5月20日(木)のいずれか1日 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)
 費用: 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: <5月コース>5月13日(木)、20日(木)、23日(日)、27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

◆妊娠・出産を迎える方へ◆

~出産前小児保健指導事業のご案内~
 妊娠中・出産後に小児科による育児相談を受けることができます。
 あなたのいろいろな心配事に小児科医がお答えします。
 詳しくは、健康増進課(保健センター)まで。
 対象: 妊娠後期から産後2カ月以内 費用: 無料(1回のみ)



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22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	4月	26日(月)	陵南の森
		27日(火)	MOMO プラザ
		28日(水)	保健センター
BCG 4カ月児健診 同日実施	4月	9日(金)	保健センター3階
		23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あります。4カ月児健康診査をすでに受け、BCGを接種していないお父さんは健康増進課(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)第1期
 ジフテリア破傷風混合(DT)第2期
 麻しん風しん混合(MR)第1・2・3・4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。)

日本脳炎ワクチンについて

(新ワクチンでの接種が可能になりました)
 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。
 詳しくは厚労省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>

麻しん風しん混合(MR) 予防接種を受けましょう!!

○1歳のお子様 (MR1期)

接種期間...1歳の誕生日から2歳の誕生日の前の日まで

○小学校入学前の方 (MR2期)、中学1年生の方 (MR3期)、高校3年生の方 (MR4期)

接種期間...平成22年4月1日~平成23年3月31日までになりますので、注意してください。

麻しん(はしか)は、麻しんウイルスにより空気感染する病気で、例年、春から夏にかけて流行します。

最近の流行では、予防接種を1回しか受けていない10代~20代の方が、学校などで麻しんに感染し、大きな問題になっています。対象の方は、自分の健康を守るため、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。

新型インフルエンザ接種助成事業申請窓口(市役所本館4階特設会場)は平成22年3月31日をもって終了しました。

新型インフルエンザ接種費用の助成を申請される方は健康増進課(保健センター)までお問い合わせください。

藤井寺保健所のお知らせ

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 ④第4水曜日 ⑤有 ⑥持 ⑦持参物 ⑧予約必要 ☎952-6165

HIV検査抗原・抗体検査 (希望により梅毒、クラミジア検査が受けられます)	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、精神保健福祉士担当者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