

健

康

ぶあみりー

# 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～午後9時30分)

ふれあい健康まつり

10月21日(日)

会場：はびきのコロセアム

いろいろな測定や展示など健康に役立つ企画をご用意しています。

※詳しくは10月号広報をご覧ください

※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 ☎：956-1000 (※FAXでの申し込みはできません)

## ～がんからあなたと大切な家族を守るのはあなた自身です～

がんを防ぐための新12か条 「財団法人 がん研究振興財団」

- 1条 たばこは吸わない
- 2条 他人のたばこの煙をできるだけ避ける
- 3条 お酒はほどほどに
- 4条 バランスのとれた食生活を
- 5条 塩辛い食品は控えめに
- 6条 野菜や果物は豊富に
- 7条 適度に運動
- 8条 適切な体重維持
- 9条 ウィルスや細菌の感染予防と治療
- 10条 定期的ながん検診を
- 11条 身体の異常に気がついたら、すぐに受診を
- 12条 正しいがん情報でがんを知ることから

9月11日(火) 9:00から10～12月分の受付開始

### ★乳がん・子宮がん集回検診

※乳がんは40歳以上、子宮がんは20歳以上の市民で受診券または、無料クーポン券をお持ちの方

10月の検診日	
15日(月)	コロセアム
11月の検診日	
21日(水)	丹治はやプラザ
12月の検診日	
20日(木)	陵南の森

《乳がん検診自己負担金の償還払いについて》

6月に対象の方に無料クーポン券を郵送しました。無料クーポンが届く前に検診を受けられた方には自己負担分1000円を還付することができます。保健センターまでお問い合わせください。

申請期間：9月28日(金)まで

## すこやかトレーニング講座

気になるお腹のどっぴりを解消したい！運動を始めてみたい方。健康運動指導士が自宅で簡単にできる運動を紹介いたします。(セラバンド 無料プレゼント)

- 日時：9月21日(金) (受付9:30から) 10:00～12:00
  - 場所：陵南の森総合センター2階
  - 定員：40人 ●参加費：無料
  - 持物：タオル・運動靴・飲み物(水かお茶)
  - 申込：健康増進課(保健センター)へ
- ※主治医から運動制限の指示のある方の参加はご遠慮ください。

9月11日(火) 9:00から10～12月分の受付開始

### ★胃がん・肺がん・大腸がん集回検診 (40歳以上の市民)

10月の検診日	
4日(木)	保健センター
5日(金)	保健センター
10日(水)	青少年児童センター
24日(水)	保健センター
25日(木)	保健センター
31日(水)	保健センター

11月の検診日	
8日(木)	保健センター
10日(土)	保健センター
13日(火)	コロセアム
19日(月)	保健センター
29日(木)	保健センター

12月の検診日	
9日(日)	市役所A棟
13日(木)	MOMOプラザ
14日(金)	保健センター



←QRコード対応のカメラ付き携帯電話から様々な相談機関の情報にアクセスできます

## 9月10日から16日は「自殺予防週間」

自殺で亡くなる人の数は、全国で年間3万人を超え、大阪府でも約2千人の方が亡くなっています。

自殺は、さまざまな要因が複雑に関係して、その多くが「心理的に追い込まれた末の死」であり、「社会的な取組によって防ぐことができる」と言われています。さまざまな悩みを抱えている方は、一人で悩まず、専門の相談機関にご相談ください。また、身近な方の悩みに気づいたら、温かく寄り添いながら、悩みに耳を傾け、専門家への相談をすすめ、じっくりと見守りましょう。

### 不眠が続くことないですか？

- 疲れているのに眠れない日が2週間以上続いている
- 食欲がなく体重が減っている
- だるくて意欲がわかない
- 原因不明の体調不良が続く

これは「うつ病」の症状かもしれません。睡眠と食欲という生きていく基本がそなわれると、体調がどんどん悪くなり、気力やがんばりで克服するのは困難です。

※専門の相談機関か医療機関に相談してください

こころの健康相談統一ダイヤル・集中電話相談TEL 0570-064-556

- 期間 9月10日(月)9:00～9月23日(日)21:00
- 9月24日(月)以降は、平日にこのダイヤルで相談ができます。受け付け時間は地域によって異なります。

こころの健康に不安を感じたら

- 大阪府こころの健康総合センター(こころの電話相談) TEL 06-6607-8814 平日/9:30～12:00、13:00～17:00
- 最寄りの大阪府の保健所の精神保健福祉相談 平日/9:00～17:45

電話相談

- 関西いのちの電話 TEL 06-6309-1121 (24時間365日)
- 大阪自殺防止センター TEL 06-6260-4343 金曜日13:00～日曜日22:00 (57時間)
- こころの救急箱 TEL 06-6942-9090 月曜日20:00～火曜日3:00 (7時間)

フリーダイヤルの電話相談

- 「自殺予防いのちの電話」TEL 0120-738-556 毎月10日/8:00～翌日8:00(24時間)

借金の返済に困ったら

- 大阪府再チャレンジ支援プラザ(お金の悩み相談室) TEL 06-6210-9512 平日/9:00～18:00

自死遺族相談(予約制)

大切な人を自死(自殺)で亡くされた方のために、来所相談を実施しています。大阪府こころの健康総合センターの専門相談員が、ご遺族の相談に応じます。お電話の際には、「自死遺族相談」とお伝えください。

〈予約・問合せ〉 TEL 06-6691-2811 (代表) 平日/9:00～17:45

定期健康相談・栄養相談のお知らせ◆9月3日(月)・24日(月) ※要予約

～上記日程以外でも随時受付しています。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)	9月14日	平成24年5月1日~15日生まれ
	9月28日	平成24年5月16日~31日生まれ
	10月12日、26日	平成24年6月生まれ
1歳6カ月児健康診査 (火、水曜日実施)	9月25日、26日	平成23年2月生まれ
	10月16日、17日	平成23年3月生まれ
2歳6カ月児健康診査 (火、水曜日実施)	9月11日、12日	平成22年3月生まれ
	10月9日、10日	平成22年4月生まれ
3歳6カ月児健康診査 (火、水曜日実施)	9月4日、5日	平成21年3月生まれ
	10月2日、3日	平成21年4月生まれ

### ポリオの予防接種が変わります

- 平成24年9月~不活化ポリオワクチンが導入されます
  - ・経口接種(口から飲む)の生ポリオワクチンから皮下接種(皮下に注射)の不活化ポリオワクチンに切り替わります。
- 集団接種から医療機関での個別接種に変わります
  - ・10月以降に予定していた集団接種は実施しません。
  - ・現在、お持ちの予診票は使用できなくなります。予診票は、実施医療機関および保健センターにあります。
- 接種回数が変わります
  - 生ポリオワクチンは2回接種でしたが、不活化ポリオワクチンでは接種回数が変わります。
  - ・初回接種:20日以上の間隔をおいて3回接種が必要。
  - ・追加接種:初回接種終了後6カ月以上の間隔をおいて1回接種。
- ※ただし、追加接種については現在、国内臨床試験を実施中であり、有効性、安全性について確認された時点で定期接種になります。
- ・生ポリオワクチンを1回接種した方は、不活化ポリオワクチンの初回接種を1回接種したことになり、初回接種はあと2回必要です。生ポリオワクチンを2回接種した方は、不活化ポリオワクチンの接種は不要です。
- 実施医療機関は、平成24年度健康だよりのこどもの予防接種を実施している医療機関になります。
  - ※実施医療機関の中で増生診療所は今回の不活化ポリオ予防接種は行っておりません。

## 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24年度健康だより」をご覧ください。

### 集団接種

予防接種	日時	場所
BCG	9月	14日(金)
		28日(金)
		保健センター 3階

持物:母子健康手帳(必ず必要です)  
予診票(4カ月児健診のご案内と一緒に送付しています)

※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います。4カ月児健康診査をすでに受け、BCGを接種していないお子さんは健康増進課(保健センター)に電話し予約の上、受付時間13:20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  
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 第1期・第2期

### ◆離乳食講習会(保育あり 定員15人)◆

日時:9月19日(水)・10月5日(金)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※第1子優先  
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(予約制)

こどもの発音・吃音・言葉の遅れなど、相談をお受けします。

### ◆マタニティスクール(定員30人)◆ ※4日間で1コース

9月コース:9月6日(水)、13日(水)、23日(日)、27日(木)  
11月コース:11月8日(水)、15日(水)、18日(日)、29日(木)  
13:00~15:30 ※日曜のみ9:30~12:00

### ◆マタニティクッキング(定員15人)◆

おなかの赤ちゃんがすくすくとすこやかに育つためには、ママのお食事が大切です。鉄分・カルシウムが豊富、塩分控えめなメニューなどを、実際に調理や試食をしながら、お食事の不安を解消しましょう。

日時:10月11日(木) 10:30~13:00

対象:初産婦の方 受講費:無料

会場:保健センター3階栄養指導室

持物:母子健康手帳・エプロン・ふきん2枚



## 藤井寺保健所からのお知らせ

### 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/>

表の見方 ④水 第4水曜日 有 有料 持 持参物 予 予約必要 ☎955-4181

生活衛生室 ☎952-6165

HIV即日検査(抗体検査)	水 「匿名可」 9:30~10:30	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。
肝炎ウイルス検査(無料)	②④水予 13:30~14:30	腸内細菌検査	月火水有 9:30~12:00
こころの健康相談 (精神科医・精神保健福祉士等が対応いたします)	予 こころの病気、ひきこもり・アルコール依存症など「ひきこもり家族学習会」と「精神障がい者家族教室」などを開催	寄生虫卵検査	月火水木有 9:30~12:00
医療機関に関する相談	月火水木金 9:15~12:15 13:00~16:00	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取	月水 9:30~12:00 13:00~17:00 持 印鑑 有

※いずれも土、日、祝日、年末年始は除く

※松原からの電話は、市外局番からお願いします。