

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)



食事バランスガイド

※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 電話: 956-1000 (FAXでの申し込みはできません)

## ●胃がん・肺がん・大腸がん集団検診(40歳以上の市民)

※10月・11月分は 9月9日(木) より受付中

12月・1月・2月の検診は  
11月10日(水) より受付です

## ●乳がん・子宮がん集団検診(受診券・クーポン対象市民)

クーポン対象者は4月1日現在の年齢で

子宮がんは20・25・30・35・40歳の方。

乳がんは、40・45・50・55・60歳の方です。

※転入、または紛失された方は健康増進課へお問い合わせください。

## ピンクリボン(乳がん撲滅) 月間

最近では、日本女性の18人に1人が乳がんにかかるといわれています。しかし、乳がんは早期に発見し治療すれば治る確率の高いがんです。

乳がんのしこりは、1cm以上にならないと触れることができませんが、マンモグラフィは、指で触れることのできない小さながんを見つけることが可能です。3cm以内なら乳房を温存することが可能です。市の検診を受けて乳がんが見つかり、早期治療で元気に日常生活を送っている方が多数います。

受診券の届いた方・無料クーポン券の届いている方は今年が受診チャンスです。

### 乳房へのチェックポイント

1. 乳房やわきの下にしこりはないか
2. へこみやひきつれなど変化がないか
3. 乳頭からの分泌液はないか
4. 乳頭にただれや皮膚に変化はないか

## バランスアップ教室

~野菜のとり方や1日の食事量を学べます~

生活習慣病の予防について、特に食事面に重点を置き、講義・体験実習を交えて楽しく学べます。

日時: 11月10日(水) 10:00~13:00 (受付9:30から)

対象: 40歳以上の市民 定員: 24人

会場: 羽曳野市立保健センター3階栄養指導室

申込: 健康増進課(保健センター)へ

## ウォーキング講座

日程	実施場所
11月12日(金)	石川河川敷公園 (集合場所: 駒ヶ谷駅または公園内事務所前)

時間: 10:00~12:00 (受付9:30から)

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)

持物: 動きやすい服装・運動靴・水分・帽子  
※警報発令時は中止です。

申込: 健康増進課(保健センター)へ

今年度は実技に『スロージョギング』を取り入れてます!

## 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~

日時: 10月28日(木) 13:30 受付 14:00 開始

講師: 羽曳野市医師会 貴志 敏夫 医師

定員: 30人

会場: 保健センター4階大会議室

申込: 健康増進課(保健センター)へ

※必ず事前の申し込みが必要です。

# 自分の骨量知ってますか?

20代をピークに骨量は減ります。ぜひこの機会に測定してみてください。骨についての話も聞けますよ!

### A: 昭和24・29・34・39・44生

①骨・歯コース(骨密度測定と成人歯科健診)

※成人歯科健診受診券が必要です。【定員40人】

②骨のみコース(骨密度測定)【定員60人】

日程	場所	受付時間
11月1日(月)	保健センター	◆12:50◆13:20 ◆13:50◆14:20
12月3日(金)		
2月17日(木)		
3月4日(金)		

※必ず事前に健康増進課にお申し込みください。

### B: 65歳以上

①骨密度測定と歯科健診コース【定員40人】

②骨密度測定コース【定員60人】

日程	場所	受付時間
11月15日(月)	保健センター	◆12:30 ◆13:10 ◆13:50
12月9日(木)		
2月28日(月)		
3月18日(金)	陵南の森	

定期健康相談・栄養相談のお知らせ◆10月25日(月)午前中 ※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~

## 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8日	平成22年6月1日~16日生まれ
	10月22日	平成22年6月17日~30日生まれ
	11月12日、26日	平成22年7月生まれ
1歳6カ月児健康診査 (火、水曜日実施)	10月26日、27日	平成21年3月生まれ
	11月24日、30日	平成21年4月生まれ
2歳6カ月児健康診査 (火、水曜日実施)	10月19日、20日	平成20年4月生まれ
	11月16日、17日	平成20年5月生まれ
3歳6カ月児健康診査 (火、水曜日実施)	10月5日、6日	平成19年4月生まれ
	11月9日、10日	平成19年5月生まれ

### ◆離乳食講習会(保育あり 定員 15人)◆

日時: 10月12日(火)・11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

### ◆幼児食講習会(保育あり 定員 15人)◆

日時: 11月2日(火) 13:00~15:00

対象: 5歳までの幼児の保護者 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(どもり)・言葉の遅れなどについて相談をお受けします。

### ◆マタニティスクール(定員 30人)◆

日時: 11月コース/11月4日(木)、11日(木)、14日(日)、25日(休)

13:00~15:30 ※4日間で1コース

## 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: 13:30~14:30)

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	10月	25日(月)	MOMOプラザ
		28日(木)	陵南の森
		29日(金)	保健センター
BCG <small>4カ月児健診と同日実施</small>	10月	8日(金)	保健センター3階
		22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】

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

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)

### 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)

## ~日本脳炎予防接種について~

日本脳炎の定期予防接種に関する法令の改正がありました。変更点は以下のとおりです。

①日本脳炎の第2期(9歳~13歳未満)への乾燥細胞培養日本脳炎ワクチン(新ワクチン)での接種が可能となりました。第2期への積極的勧奨はまだ差し控えられていますので、個別通知はしませんので、接種を希望される方は、健康増進課(保健センター)まで予診票を取りに来てください。

②平成17年5月30日から平成22年3月31日までの接種勧奨差し控えにより、第1期定期接種を受けなかった方に対して、接種機会を確保する特例的な措置が規定されました。

接種勧奨を差し控えていたことにより、第1期初回(1回目・2回目)、1期追加の3回接種を未完了の方は、9歳~13歳未満の年齢で定期接種として第1期不足分を接種することが出来るようになりました。

※上記の①・②にあてはまる方で接種を希望される方は、母子手帳を持って健康増進課(保健センター)まで予診票を取りに来てください。

問合せ: 健康増進課(保健センター) 956-1000まで

## 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/>

☎955-4181

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

HIV抗原・抗体検査 <small>(希望により梅毒、クラミジア検査が受けられます)</small>	水 「匿名可」13:30~15:00
肝炎ウイルス検査(無料)	2 4 水 予 9:30~10:00
こころの健康相談 <small>(精神科医、精神保健福祉士等が相談に応じます)</small>	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」と「精神障がい者家族教室」などを開催
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、年末年始は除く

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 受付日時は、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 受付日時は、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

※松原からの電話は、市外局番からお願いします。