

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/10:00~12:00、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)

食事バランスガイド



毎月19日は食育の日

※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。平成25年4月~平成26年3月末の間は各種検診・歯の健診とも1人1回となります。 ☎:956-1000(※FAXでの申し込みはできません)

★胃がん・肺がん・大腸がん集回検診(無料)

現在受付中!

※対象は40歳以上の方。定員に達した日があります。お問い合わせください。

11月の検診日			
14日(木)	保健センター	21日(木)	保健センター
18日(月)	保健センター	26日(火)	保健センター

12月の検診日			
6日(金)	保健センター	12日(木)	保健センター

★子宮がん集回検診(無料)

※20歳以上で受診券または、無料クーポン券をお持ちの方

11月の検診日		12月の検診日	
22日(金)	石川プラザ	5日(木)	コロセアム

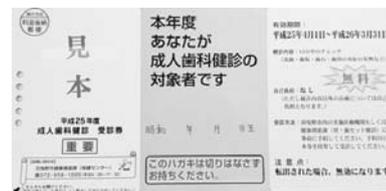
これからはじめよう! 歯と口の予防&ケア(無料)

成人歯科健診

昭和17・22・27・32・37・42・47年生まれ

歯科医院で指導を受け、食生活や生活習慣を点検・改善しませんか。正しい口腔ケアの方法を身につけましょう!

羽曳野市内の指定歯科医院にて、平成26年3月末日まで実施しています。受診券を持参してください。費用無料。受診券は今年の3月末に送付しています。この機会にぜひ受診してください。



メタボ対策入門講座 (事前申込)

日時: 11月21日(木) 14:00 ~ (受付 13:30)

会場: 保健センター4階大会議室

講師: 羽曳野市医師会 加藤 治人 医師

定員: 30人

キャロット教室

~食育をすすめるボランティアを養成します~

対象: 食事に興味があり、市民でボランティア活動のできる方、5回とも出席できる方優先(定員20人、無料)

※日程などが健康だより掲載時より変更。事前申込必要。

	日付	内容(予定)
①	11月18日(月)	開講式・ボランティア活動 など
②	11月22日(金)	調理実習(ヘルシークッキング)
③	11月26日(火)	食品衛生・食中毒予防 など
④	12月3日(火)	調理実習(こどものおやつを作ろう)
⑤	12月16日(月)	運動指導士による講義と実習・修了式

※①③⑤は13:30~16:30まで、②④は10:00~13:30。会場は保健センター。

骨密度測定と歯の健診 (※事前申込・先着順)

対象者	日程	会場
昭和27・32・37・42・47年生まれ	11月8日(金) 12月9日(月) 1月22日(水) 2月21日(金)	保健センター
健診時点で65歳以上	12月19日(木) 1月20日(月) 2月12日(水)	保健センター
	3月10日(月)	コロセアム

11月8日はいい歯の日!

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つながります。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つながります。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。

定期健康相談・栄養相談のお知らせ◆11月5日(火)・25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)	11月15日	平成25年7月1日~14日生まれ
	11月29日	平成25年7月15日~31日生まれ
	12月13日、20日	平成25年8月生まれ
1歳6カ月児健康診査 (火、水曜日実施)	11月19日、20日	平成24年4月生まれ
	12月17日、18日	平成24年5月生まれ
2歳6カ月児健康診査 (火、水曜日実施)	11月12日、13日	平成23年5月生まれ
	12月10日、11日	平成23年6月生まれ
3歳6カ月児健康診査 (火、水曜日実施)	11月5日、6日	平成22年5月生まれ
	12月3日、4日	平成22年6月生まれ

- ◆ 離乳食講習会 (保育あり 定員 15 人) ◆ 会場:保健センター
日時: 11月14日(木)・12月12日(木)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(講習会の対象となるお子様のみ、保育の対象となります)
受講費: 無料 会場: 保健センター3階栄養指導室
- ◆ マタニティスクール (定員 30 人) ◆ 会場: 保健センター
(11月コース) 11月7日(木)、14日(木)、17日(日)、28日(木)
(1月コース) 1月9日(木)、16日(木)、19日(日)、23日(木)
※ 13:00 ~ 15:30(4日間で1コース) 日曜のみ 9:30 ~ 12:00
- ◆ 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。

スマート ライフ プロジェクト
「Smart Life Project」とは
「健康寿命をのばしましょう。」をスローガンに、すべての日本人が人生の最後まで元気で健康で楽しく毎日が送れることを目標に「運動」「食事」「禁煙」の3分野について具体的なアクションの呼びかけを行っています。

<p>「運動」 毎日10分の運動を。たとえば通勤時。苦しくならない程度のはや歩き。それは立派な運動になります。1日10分間の運動習慣で健康寿命を延ばしましょう。</p>	<p>「食事」 1日プラス70gの野菜を。日本人は1日280gの野菜を摂っています。1日にあと+70gの野菜を食べること、朝食をしっかりと食べることで健康寿命を延ばしましょう。</p>	<p>「禁煙」 禁煙を。たばこを吸うことは健康を損なうだけでなく、肌の美しさや若々しさを失うことにもつながります。たばこをやめて健康寿命を延ばしましょう。</p>
---	---	--

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25年度健康だより」をご覧ください。

集団接種

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

予防接種	日時	場所
BCG (金曜日実施)	11月15日、29日	保健センター 2階受付
	12月13日、20日	

※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 13:20 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
- 百日咳ジフテリア破傷風不活化ポリオ混合 (4種混合) 第1期
- ジフテリア破傷風混合 (DT) 第2期 / 不活化ポリオワクチン
- 麻しん風しん混合 (MR) 第1・2期 / 日本脳炎第1・2期
- ヒブワクチン / 小児用肺炎球菌ワクチン / 子宮頸がん予防ワクチン

～高齢者のインフルエンザ予防接種のご案内～

- 対象者: ①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、その障がいがある者が手帳1級の方、もしくはそれ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: 12月末日まで
- 費用: 自己負担金1,000円(生活保護受給証明書があれば自己負担金が免除されます。)
- 持物: 住所・年齢の確認できる物(健康保険証など)
- 申込: 医療機関へ直接、お問い合わせください。
- 実施医療機関: 羽曳野市指定医療機関(平成25年度健康だよりをご覧ください)
※藤井寺市、松原市、富田林市、太子町の指定医療機関でも接種していただけます。医療機関へ直接お問い合わせください。
※施設入所や長期入院などで実施医療機関で接種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。

藤井寺保健所 藤井寺市藤井寺1-8-36 ☎955-4181

HIV即日検査(抗体検査)	水 [匿名可] 9:30~10:30
肝炎ウイルス検査	2 4 水 予 13:30~14:30
こころの健康相談 (精神科・精神保健福祉士など相談可)	予 こころの病気、ひきこもり・アルコール依存症など
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、祝日は除く
<http://www.pref.osaka.jp/fujiiderahoken/>

表の見方 ④ 第4水曜日 ⑤ 有料 ⑥ 持参物 ⑦ 予約必要 生活衛生室 ☎952-6165

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 9:30~12:00
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 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き取り窓口は、犬・ねこの相談室 藤井寺分室(電話 072-937-1101)です。要事前相談。引取時間(月)(水)9:30~12:00、有料、要印鑑。