

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)

ふれあい健康まつり

10月16日(日)

会場: はびきのコロセアム

いろん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)

9月はがん征圧月間です。がん検診を受けましょう!

10月・11月の検診は9月8日(木)9:00受付開始

	胃がん・肺がん・大腸がん	乳がん・子宮頸がん
10月	12日(水)/20日(水)/21日(木)・保健センター 13日(木)・MOMOプラザ	6日(水)・石川プラザ
11月	2日(水)/18日(金)・保健センター 10日(水)・石川プラザ 27日(日)・市役所A棟 29日(火)・はびきのコロセアム	9日(水)・陵南の森

《9月実施分》若干空きがあります。

ご希望の方は、お早めに電話でご予約をしてください。

	胃がん・肺がん・大腸がん	乳がん・子宮頸がん
9月	15日(水)/21日(水)・保健センター	29日(水)・青少年児童センター

※検診方法については健康だよりをご覧ください。

乳がん検診償還払いの申請は9月30日(金)まで

5月に対象の方に無料クーポン券を郵送しました。4月1日現在で40歳、45歳、50歳、55歳、60歳の方が対象となります。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。詳細は保健センターまで連絡してください。

9月10日から16日は「自殺予防週間」です

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2千人を超えています。自殺は、さまざまな要因が複雑に関係して、「心理的に追い込まれた末の死」であり、「防ぐことのできる社会的な問題」とであ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

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こなわれると、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) 9/10(土)9:00~9/23(金)20:00

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 (Tel. 06-6607-8814)

月~金曜日/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

月~金曜日/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) 毎週(金)13:00~(日)22:00

ーバランスアップ教室ー

~野菜のとり方や1日の食事を学べます~

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。(試食あり)

日 時: 10月4日(火) 10:00~13:00

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



ー骨密度測定と歯の健診ー

9月14(水)から10月~3月分の受付を開始します

＜対象者: 昭和25・30・35・40・45年生まれ＞

(1) 骨密度測定と成人歯科健診 40人

(2) 骨密度測定のみ 60人

日程	場所	開始時間
11月1日(火)	保健センター	◆ 12:50 ◆ 13:20 ◆ 13:50 ◆ 14:20
12月2日(金)		
2月2日(木)		
3月5日(月)		

＜対象者: 健診時点で65歳以上の方＞

① 骨密度測定と成人歯科健診 40人

② 骨密度測定のみ 60人

日程	場所	開始時間
10月24日(月)	保健センター	◆ 12:30 ◆ 13:15 ◆ 14:00
11月24日(水)	保健センター	
12月22日(水)	保健センター	
1月19日(水)	はびきのコロセアム	
2月29日(水)	保健センター	

(①②いずれも健康運動指導士による筋力アップトレーニング・転倒予防講習と歯科衛生士による口腔ケア講習付)

★定期健康相談・栄養相談のお知らせ★

◆ 9月12日・26日(月)午前中 ※要予約

~随時受付しています。健康増進課までご連絡ください~

フリーダイヤルの電話相談

■フリーダイヤル「自殺予防いのちの電話」

(Tel. 0120-738-556)

毎月10日のみ/8:00~翌日8:00(24時間)

サラ金・クレジットの返済に困ったら

■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) 月~金曜日/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。

■〈予約・問合せ〉大阪府こころの健康総合センター

(Tel. 06-6691-2811 代表) 月~金曜日/9:00~17:45

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



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9日	平成23年5月1日~15日生まれ
	9月30日	平成23年5月16日~31日生まれ
	10月7日、28日	平成23年6月生まれ
1歳6カ月児健康診査 (火、水曜日実施)	9月27日、28日	平成22年2月生まれ
	10月25日、26日	平成22年3月生まれ
2歳6カ月児健康診査 (火、水曜日実施)	9月13日、14日	平成21年3月生まれ
	10月18日、19日	平成21年4月生まれ
3歳6カ月児健康診査 (火、水曜日実施)	9月6日、7日	平成20年3月生まれ
	10月4日、5日	平成20年4月生まれ

◆離乳食講習会(保育あり 定員15人)◆

普通の食事からとりわけてする離乳食を作って、1回量や、やわらかさの確認をしてみませんか?ママ友同士の交流にもなっています。保育は限りがあるので、早めに申し込みください。

日時:9月12日(月)、10月12日(水)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

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)◆

好き嫌い、遊び食い、ムラ食い、小食...お子さんのお食事は困ることが多いですね。この教室では幼児のおやつやおかずを作ったり、話を聞きながら悩みを解決しましょう!

日時:10月31日(月) 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

◆マタニティスクール(定員30人)◆ 会場:保健センター

〈9月コース〉9月1日(水)、8日(水)、11日(土)、22日(木)

〈11月コース〉11月10日(水)、17日(水)、20日(土)、24日(木)

出産予定日の近いお母さんたちの交流や、妊娠中の素朴な疑問や質問などの相談ができます。お電話でお申し込みください。

	場所
1日目	妊娠中の食事・歯のお話とお口の中のチェック
2日目	妊娠中の素朴な疑問の相談・お産の準備
3日目	パパ・ママの役割・沐浴実習・妊婦体験
4日目	赤ちゃんの育て方・先輩ママとの交流

13:00~15:30※4日間で1コース(無料)

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23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	21日(金) MOMOプラザ
		24日(月) 陵南の森
		27日(木) 保健センター
BCG	9月	9日(金) 保健センター 3階
		30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】

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

麻疹風疹混合(MR)第1・2・3・4期

日本脳炎 第1期・第2期

《子宮頸がん予防ワクチン接種費用助成事業について》

ワクチン供給不足により接種を見合わせていましたが、厚生労働省の通知により7月20日から助成対象者、中学1年~高校1年生(平成7年4月2日~平成11年4月1日生)の年齢の女子に接種を再開しています。接種希望の方は実施医療機関へ予約の上、接種を受けてください。

※9月中に1回目を接種しないと、助成事業による公費負担で年度内に3回接種できないのでご注意ください。

※詳細についてはウェブサイトをご覧ください。健康増進課(保健センター)までお問い合わせください。

乳児後期健診について

9カ月~1歳のお誕生日の前日までが対象の乳児後期健診はお済みですか?4カ月児健康診査時にお渡しした乳児後期健診受診票にて1回に限り、無料で健康診査を受けていただけます。



★実施医療機関は大阪府内の指定医療機関

★母子健康手帳と乳児後期健診受診票を医療機関に提出してください

※まだ受けていない方で受診票を持っていない方は母子健康手帳をもって健康増進課までお越しください

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/fujiderahoken/>

☎955-4181

表の見方 ④水 ④水曜日 ⑤有 有 ⑥持 持参物 ⑦予 予約必要 ☎952-6165

HIV即日検査(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」 9:30~10:30
肝炎ウイルス検査(無料)	②④水予 13:30~14:30
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、認知症、アルコール依存症など 「ひきこもり家族交流会」と「精神科かかりつけ者家族教室」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。