

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



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 ☎：956-1000 (※FAXでの申し込みはできません)

がん検診のお知らせ

○胃がん・肺がん・大腸がん集団検診(40歳以上の市民)

11月分

12月分

日程	場所	日程	場所
8日(木)	保健センター	13日(木)	MOMO プラザ
10日(土)		14日(金)	保健センター
19日(月)			
29日(木)			

※検診日によっては空きが少ない場合もあります。
詳しくは健康増進課(保健センター)にお問合せください。

○子宮がん集団検診

11月21日(水)【丹治はやプラザ】と12月20日(木)【陵南の森】の子宮がん検診に、まだ空きがあります。※今年度の対象は20歳以上(平成4年以前生まれ)で偶数年生まれの方です。また、6月下旬に無料クーポン券が届いている方も対象となりますので、この機会にぜひ受診してください!

来年の1月～3月の検診予約は12月12日(水)から開始。

一骨・歯セット健診

<対象者：昭和26・31・36・41・46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2日(金)	保健センター	◆12:50
12月3日(月)		◆13:20
2月7日(木)		◆13:50
3月4日(月)		

一骨密度測定と歯の健診

<対象者：健診時点で65歳以上の方>

①骨密度測定と歯科健診 40人

希望者には専門職による口腔ケアや筋力アップ講習付

②骨密度測定のみ 60人

希望者には専門職による筋力アップや転倒予防講習付

日程	場所	開始時間
11月22日(木)	保健センター	◆12:45
12月13日(木)	陵南の森	◆13:00
1月21日(月)	保健センター	◆13:45
2月28日(木)	保健センター	

※専門のスタッフによる検診です。年度ごとに一回の検診となります。

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。
- 歯は体の入り口です。
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。

一ウォーキング講座

日時：11月9日(金) 10:00～12:00 (受付9:30)

会場：はびきのコロセラム (屋外ウォーキングロード)

対象：ウォーキングに興味のある市民

(ただし運動制限のない方)

持物：飲み物、帽子、タオル (※雨天時は室内用運動靴)

申込：健康増進課(保健センター)へ

※雨天時は同施設内のランニングロードに変更

※必ず事前の申し込みが必要

高齢者のインフルエンザ予防接種のご案内

対象

①羽曳野市民で接種時に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、じん臓、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有し、その障がい身体障がい者手帳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

期間：12月末日まで

費用：自己負担金1,000円(生活保護を受けている方は「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：市内の指定医療機関

※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。

※長期入院、施設入所などで実施医療機関で実施できない方は健康増進課(保健センター)へ接種前に事前にお問い合わせください。

定期健康相談・栄養相談のお知らせ ◆11月12日・26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16日	平成24年7月1日~17日生まれ
	11月30日	平成24年7月18日~31日生まれ
	12月7日、21日	平成24年8月生まれ
1歳6カ月児健康診査 (火、水曜日実施)	11月27日、28日	平成23年4月生まれ
	12月18日、19日	平成23年5月生まれ
2歳6カ月児健康診査 (火、水曜日実施)	11月13日、14日	平成22年5月生まれ
	12月11日、12日	平成22年6月生まれ
3歳6カ月児健康診査 (火、水曜日実施)	11月6日、7日	平成21年5月生まれ
	12月4日、5日	平成21年6月生まれ

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。

「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。

「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、朝食をしっかり食べることで健康寿命を延ばしましょう。

「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。

◆離乳食講習会(保育あり 定員15人)◆

日時: 11月15日(木)・12月10日(月)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

11月コース: 11月8日(木)、15日(木)、18日(日)、29日(木)

1月コース: 1月10日(木)、17日(木)、20日(日)、31日(木)

13:00~15:30 ※日曜のみ 9:30~12:00

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	11月	保健センター 3階
	16日(金) 30日(金)	

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)

※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)に電話予約の上、受付時間13:20にお越しください。

※平成24年9月より不活化ポリオ導入のため、10月以降のポリオの集団接種は中止になりました。

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/不活化ポリオ/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

4種混合(ジフテリア・百日せき・破傷風

・不活化ポリオ) ワクチンについて

☆平成24年11月1日から4種混合ワクチンが導入されます。

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で接種できます。※実施医療機関の中で増生診療所・仲谷クリニック・ますだ整形外科クリニックは4種混合ワクチンの予防接種は行っておりません。

※予診票は実施医療機関および保健センターにあります。

☆対象年齢(現在の3種混合ワクチンと同様)

・生後3カ月から90か月(7歳6カ月)未満

☆接種間隔(現在の3種混合ワクチンと同様)

・1期初回接種: 20日から56日までの間隔をおいて3回

・1期追加接種: 1期初回接種完了後1年から1年半経過後に1回(初回接種完了後6カ月以上たてば接種できます)

※原則として、すでに3種混合および単独不活化ポリオワクチンを接種している方は最後まで同じワクチンを使用することになります。

☆詳しくは健康増進課までお問い合わせください。

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/fujiiderahoken/>

表の見方 ④水 ④水曜日 ④有 ④有料 ④持 ④持参物 ④予 ④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。