

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)

毎月19日は食育の日



家族そろって食事をしましょう

※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26年4月~平成27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)

あなたとあなたの家族のために 受けましょう、がん検診。

胃・肺・大腸・
子宮は無料で
受けられます。

〈集団検診〉

11~12月分は9月から電話および保健センター窓口で受付中。予約受付は定員になりしだい終了。詳しい内容は、健康だよりやウェブサイトでご確認ください。

胃がん・肺がん・大腸がん 集団検診(40歳以上の市民)

11月	11日(火)	MOMOプラザ
	25日(火)	保健センター
	26日(水)	保健センター
12月	4日(木)	保健センター
	7日(日)	コロセアム
	9日(火)	陵南の森

※乳がん検診のみ自己負担金1,000円がかかります。生活保護受給者は無料。生活保護受給証明書が当日必要。

※今年度の対象は、乳がんは40歳以上(昭和48年以前生まれ)子宮がんは20歳以上(平成6年以前生まれ)で、偶数年生まれの方とクーポン券が届いた方。受診には受診券(ピンク色のはがき)またはクーポン券が必要です。

◆印は午後から一時保育あり。予約時に申込必要。

※乳がん検診は予約が定員に達しました。

子宮がん集団検診

※子宮がん20歳以上で受診券をお持ちの方

11月	9日(日)	市役所A棟
12月	◆1日(月)	保健センター

※1月~3月分の受付は12月10日(水)9:00から開始

メタボ対策入門講座(※事前申込)

日時 11月26日(水)14:00~13:00

講師 羽曳野市医師会 立山 博一 医師

定員 30人 会場 保健センター4階 大会議室



バランスアップ教室(※事前申込・40歳以上)

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。お昼に1食分試食あり!

日時 12月3日(水)10:00~13:00

定員 20人 会場 保健センター3階 栄養指導室



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繋がります。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繋がります。まずは自分でできる歯みがきをしっかりと行いましょう。そして痛む前に歯科医院で健診を受けましょう。

骨密度測定・歯の健診のお知らせ

11月からの健診・教室に空きあり・事前申込

骨コツ・歯ピカ健診

<対象者: 昭和28・33・38・43・48年生まれ>

- ・骨密度測定と成人歯科健診 40人
- ・骨密度測定のみ 60人

11月17日(月)	保健センター
平成27年1月16日(金)	保健センター

骨・歯セット教室

<対象者: 健診時点で65歳以上の方>

- ・骨密度測定と成人歯科健診 40人
- ・骨密度測定のみ 60人

12月5日(金)	コロセアム
平成27年1月29日(木)	保健センター

大人のための歯みがき教室

自分のお口の歯周菌をみていただき、適切な歯磨きの実習など行います。(定員になりしだい締め切)

日時 11月20日(木) 13:00~

会場 保健センター ※参加費無料

対象 65歳以上で今年歯科健診を受けていない方

定期健康相談・栄養相談のお知らせ(※要予約)

日時 11月10日(月)・25日(火)

※上記の日程以外でも随時受付しています。

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)	11月14日	平成26年7月1日~14日生まれ
	11月28日	平成26年7月15日~31日生まれ
	12月12日、19日	平成26年8月生まれ
1歳6カ月児健康診査 (火、水曜日実施)	11月18日、19日	平成25年4月生まれ
	12月16日、17日	平成25年5月生まれ
2歳6カ月児健康診査 (火、水曜日実施)	11月11日、12日	平成24年5月生まれ
	12月9日、10日	平成24年6月生まれ
3歳6カ月児健康診査 (火、水曜日実施)	11月4日、5日	平成23年5月生まれ
	12月2日、3日	平成23年6月生まれ

予防接種 《接種には母子手帳と予診票が必要》

集団接種 BCG (会場:保健センター)

4カ月児健康診査と同日実施(日程は左表)。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までご連絡ください。

個別接種

各医療機関に直接電話で予約してください。

※予診票がない場合は、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。

※対象の年齢・接種間隔および回数・実施医療機関などについては、「平成26年度健康だより」をご覧ください。



やるう！親子で食育

11月8日は「いい歯の日」。「噛む」ということを考えましょう。お母さんたちもよく噛んでいますか？しっかり噛んで食べることは早食いや肥満を防ぎます。子どもにとっては歯やあごの発育にも役立ちます。親子で噛む習慣をつけましょう！

～毎日のお食事チェック～

- 食事はやわらかすぎませんか？→ちょうどいい固さに
- 洋食に偏っている？→和食のほうが噛む回数が多い傾向に
- 食事を水やお茶で流し込んで食べていませんか？
- 一品メニュー(どんぶり・麺類など)が多くないですか？
- 早く食べるようにせかしていませんか？→食べる時間を確保

チェック箇所はひとつずつ改善していきましょう。

藤井寺保健所

藤井寺市藤井寺1-8-36 ☎955-4181

※いずれも土、日、祝日は除く

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
風しん抗体検査	2 4 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

各種教室 《会場:保健センター・要予約》

マタニティスクール (定員30人・4日間で1コース)

日時 11月コース 11月6日(休)、13日(休)、16日(日)、20日(休)
13:00~15:30 日曜のみ:9:30~12:00

離乳食講習会 (定員15人・保育あり)

日時 11月21日(金)・12月15日(月)のいずれか1日 13:00~15:30

対象 4カ月児健康診査受診後から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)

各種相談

子育てのことで悩んでいませんか？ちょっとしたことでもご相談ください。保健師や栄養士などが対応します。

育児相談 (電話・来所 平日9:00~17:30)

お子さんの発育や発達、栄養に関する内容ははじめ育児全般について、相談をお受けします。

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。

高齢者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、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、その障がいがあるが身体障がい者手帳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。(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免除)

持物 住所・年齢の確認できる物(健康保険証など)

申込 羽曳野市指定医療機関(平成26年度健康だよりで確認)へ直接お問い合わせください。

※藤井寺、松原、富田林、太子の指定医療機関でも接種できます。主治医が該当市町にある方は医療機関へお問い合わせください。入院などで指定医療機関で実施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。

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

水質検査(飲用水・井戸水・遊泳場水・浴槽水)	予 有	依頼の際はお問い合わせください。
腸内細菌検査 (赤痢菌・チフス菌・パラチフスA菌・サルモネラ属菌・腸管出血性大腸菌O157)	月 火 水 有	9:30~12:00
寄生虫卵検査・ぎょう虫卵検査	月 火 水 木 有	9:30~12:00
室内空気検査(ホルムアルデヒド・VOC)	予 有	依頼の際はお問い合わせください。