

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)

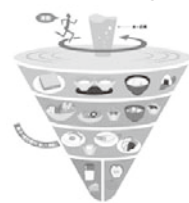
診療時間: 10時~12時、午後1時~午後4時

■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



◆定期健康相談・栄養相談のお知らせ◆ 1月26日(月) 午前中 要予約

婦人科(乳がん・子宮がん) 検診は受診しましたか? 偶数年生れの方は3月までに受けましょう!

平成21年1月~3月までの個別の婦人科検診は偶数年生まれの方が対象です。受診がまだの方はお早めに。

ウォーキング教室のお知らせ

~ウォーキングで元気アップ

安全で効果的なウォーキングのすすめ~

運動を良く行っている人は生活習慣病の罹患率や死亡率が低く、高齢者では歩行など日常の体の活動が、寝たきりや死亡を減少させる効果があります。また、ストレスの緩和や心の健康づくりにも役立ちます。

運動の効用を島田院長に楽しくお話ししていただきます。

講演のあと、健康運動指導士が、安全で効果的なウォーキング方法をお教えします。実際にウォーキングロードを歩いてみませんか。

日時 1月25日(日) 午後1時より

ウォーキング場所 峰塚公園ウォーキングロード

講演 島田病院院長 島田永和先生

場所 柏原羽曳野藤井寺消防本部会議室

定員 200人

申込み 1月5日より電話で健康増進課(保健センター)まで

メタボ対策入門講座

メタボリックシンドロームをテーマに講演会を行います! メタボリックシンドロームとは・・・腹囲が基準以上で、内臓のまわりにたつぷりと脂肪を蓄えた人が、同時に高血糖、高血圧、脂質異常のどれか2つ以上を抱えている状態のことです。今年の健診でメタボリックシンドロームと診断された、メタボリックシンドロームについて知りたい、と思われた方はぜひご参加ください。

日時	講師
1月15日(木) 13時30分受付	羽曳野市医師会 坂本貴昭 医師
2月5日(木) 13時30分受付	羽曳野市医師会 上嶋一芳 医師

定員: 30人

会場: 羽曳野市立保健センター 4階大会議室

申込み: 健康増進課☎956-1000へお電話ください。

卒煙教室の参加者募集

【定員】30人

【会場】羽曳野市立保健センター

【日時と内容】3日間コース(1回2時間程度)

1回目	平成21年1月13日(火) 13:30~ 「わかっちゃいるけど、やめられない」 ~呼気一酸化炭素濃度、尿中ニコチン量の測定、依存度テスト、 講義、面接など~
2回目	平成21年1月20日(火) 13:30~ 「よくがんばったね」 ~1週間の確認、グループワーク、講義など~
3回目	平成21年2月10日(火) 13:30~ 「ニコチンからの誘惑に負けないために」 ~1ヶ月の確認、講義、卒煙講座修了証書授与など~

電話で健康増進課へお申し込みください。

◆成人歯科健診は受診されましたか?◆

(節目健診として成人歯科健診を実施しています)

【今年度の対象者】

40歳	昭和42年4月2日生~昭和43年4月1日生
45歳	昭和37年4月2日生~昭和38年4月1日生
50歳	昭和32年4月2日生~昭和33年4月1日生
60歳	昭和22年4月2日生~昭和23年4月1日生
70歳	昭和12年4月2日生~昭和13年4月1日生

○対象者には受診票を郵送しています。受診券を持参のうえ、受診してください。

○受診券を紛失された方は健康増進課(保健センター)までお問い合わせください。

○お申し込みは、直接、歯科医院へ(羽曳野市内)

○期限は平成21年3月末日までです。

◇ひろげるなインフルエンザ ひろげよう咳エチケット(※1)◇

インフルエンザを予防しましょう!!

①十分な栄養や休養をとり、外出後のうがいや手洗いを必ずしましょう。②人ごみや繁華街への外出を控えるようにしましょう。

もし、インフルエンザかな?と思ったら

①単なる風邪だと軽く考えず、早めに医療機関を受診しましょう。

②学校や仕事を休み、安静にして、休養をとりましょう。特に睡眠を十分にとることが大切です。

③周りの方にうつさないために、マスクを必ずしましょう。

※1: 咳エチケットとは?

○くしゃみの際はティッシュなどで口と鼻を押さえ周りの人から顔をそむけましょう。

○症状のある人はマスクを正しく着用し、感染防止に努めましょう。

詳しくは市のホームページをご覧ください。



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か月児健康診査 (金曜日実施)	1月16日	平成20年9月1日~14日生まれ
	1月30日	平成20年9月15日~31日生まれ
	2月13日、27日	平成20年10月生まれ
1歳6か月児健康診査 (火、水曜日実施)	1月27日、28日	平成19年 6月生まれ
	2月24日、25日	平成19年 7月生まれ
2歳6か月児健康診査 (火、水曜日実施)	1月20日、21日	平成18年 7月生まれ
	2月17日、18日	平成18年 8月生まれ
3歳6か月児健康診査 (火、水曜日実施)	1月 6日、7日	平成17年 7月生まれ
	2月 3日、4日	平成17年 8月生まれ

離乳食講習会 (保育あり 先着15人)

日時:2月2日(月) 13時~15時
対象:4か月健診受診後から10か月までの乳児の保護者(第1子優先)
会場:保健センター 3階栄養指導室
申込み:電話で健康増進課(保健センター)へ 受講費:無料

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。電話で健康増進課(保健センター)まで。

マタニティスクール【定員30人】

日時:1月8日(木)、15日(木)、25日(日)、29日(木)
13時~15時30分※4日間で1コース
申込み:電話で健康増進課(保健センター)へ

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・出産後に小児科医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か月以内 費用:無料(1回のみ)

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20年度健康だより」をご覧ください。

集団接種 (受付時間:13時30分~14時30分)

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	1月	19日(月) 陵南の森
		22日(木) 青少年児童センター
		23日(金) 保健センター
BCG 4か月児健診 と同日実施	1月	16日(金) 保健センター3階
		30日(金)

BCGの予診票は4か月児健康診査のご案内と一緒に送付しています。4か月児健康診査をすでに受け、BCGを接種していないおさんは健康増進課(保健センター)に電話し予約の上、受付時間13時20分にお越しください。

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、健康増進課で再発行します。)

予防接種の種類	個別通知
百日咳ジフテリア破傷風混合(DPT)	4か月児健診時配布
麻しん風しん混合(MR)	第1期 4か月児健診時配布(生後12か月から24か月未満)
	第2期 5歳から7歳未満で小学校入学前年度
	第3期 中学1年生に相当する年齢
	第4期 高校3年生に相当する年齢
ジフテリア破傷風混合(DT) 第2期	小学6年生
日本脳炎	※

※平成17年5月30日付厚生労働省の勧告により、積極的勧奨を差し控えております。接種希望の方は、医療機関にお問い合わせください(同意書への署名が必要となります)。

妊娠したら必ず母子手帳の交付を受けましょう

- 母子手帳は、妊娠中の母親の健康管理や乳幼児期の子どものすこやかな成長・発達を見守っていくものです。妊娠したら必ず交付を受けましょう。
 - 母子手帳には、妊婦健診の受診券が3枚添付されています。必ず健診を受けてください。(検査内容により自己負担額が発生します)。
 - マタニティマークのキーホルダーも交付していますので、ご利用ください。
- 母子手帳の交付場所:市役所市民課、市支所、健康増進課(保健センター)



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

HIV検査(エイズ・梅毒・クラミジア)	水	「匿名可」13時30分~15時
肝炎ウイルス検査(無料)	②水 ④予	9時30分~10時
こころの健康相談 (精神科医・精神保健福祉士担当者等が相談いたします)	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を開催」
医療機関に関する相談	月火水木金	9時15分~12時15分 13時~16時

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時30分~12時
寄生虫卵検査	月火水木 有	9時30分~12時
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 持 有	9時30分~12時 13時~17時

※いずれも土、日、祝日、年末年始は除く