

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)

毎月19日は食育の日



家族で食事を楽しもう

※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 ☎：956-1000 (※FAXでの申し込みはできません)

## がん検診のお知らせ

### ●集団検診(胃・肺・大腸・乳がん・子宮がん)

≪8月・9月の実施分≫6月から受付中

※定員に達した場合は受付終了となりますので、空き状況は健康増進課に電話にてご確認ください。詳細日時は健康だより、市ウェブサイトにも掲載しております。  
10～12月の検診は9月11日(水)より受付します。

### 【乳がん検診自己負担金の償還払いについて】

6月に対象の方に無料クーポン券を郵送しました。  
対象者の方で、無料クーポン券が届く前に市の検診を受けられた方は自己負担分1000円を還付することができます。詳細は健康増進課までお問い合わせください。  
※申請期間：9月28日(金)まで

## すこやかトレーニング講座

気になるお腹の膨らみを解消したい! 運動を始めてみたい方。健康運動指導士が自宅で簡単にできる運動を紹介いたします。(セラバンド 無料プレゼント)

- 日時：9月21日(金) (受付9:30) 10:00～12:00
- 場所：陵南の森総合センター
- 定員：35人 ●参加費：無料
- 持物：タオル・運動靴・水分
- 申込：健康増進課(保健センター)へ

※主治医から運動制限の指示のある方の参加はご遠慮ください。また、受講は年1回限りとなります。

## 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                           |
|---------|--------|--------------------------------|
| 9月7日(金) | 保健センター | ◆12:50 ◆13:20<br>◆13:50 ◆14:20 |

## 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                           |
|----------|--------|--------------------------------|
| 9月20日(木) | 保健センター | ◆12:45 ◆13:00<br>◆13:45 ◆14:20 |

※すでに定員に達している時間帯もあります。

※事前の申込みが必須です。

## 一バランスアップ教室

8月は大阪府の食育推進強化月間です

～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。(試食あり)

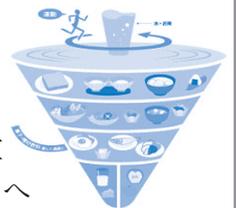
日時：9月5日(水) 10:00～13:00

対象：40歳以上の市民

定員：24人

会場：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



## 熱中症は予防が大切です

こんな日は熱中症に注意!

- ・気温が高い・風が弱い
- ・湿度が高い・急に暑くなった



### 熱中症の予防法

- ・のどが渇いていなくても、水分をこまめにとりましょう。
- ・通気性の良い服を選びましょう。
- ・住まいの工夫をしましょう。  
すだれやカーテンを利用する。  
扇風機やエアコンを適切に利用する。
- ・温度計をこまめにチェック。(目安は室温28度)
- ・冷却グッズを利用しよう。  
(首や頭に水でぬらしたスカーフやバンダナを巻くなど)
- ・外出時は日傘や帽子を利用し、直射日光を避けましょう!



## 一メタボ対策入門講座

～「今の生活習慣や食習慣を変えたい!」と  
思われた方は、ぜひご参加ください～

日時：8月30日(木) (受付13:30) 14:00開始

講師：羽曳野市医師会 上嶋 一芳 医師

定員：30人

会場：保健センター4階大会議室

申込：健康増進課(保健センター)へ

※必ず事前の申し込みが必要です。



定期健康相談・栄養相談のお知らせ ◆8月6日・20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<br>(金曜日実施)     | 8月10日     | 平成24年4月1日~16日生まれ  |
|                         | 8月31日     | 平成24年4月17日~30日生まれ |
|                         | 9月14日、28日 | 平成24年5月生まれ        |
| 1歳6カ月児健康診査<br>(火、水曜日実施) | 8月28日、29日 | 平成23年1月生まれ        |
|                         | 9月25日、26日 | 平成23年2月生まれ        |
| 2歳6カ月児健康診査<br>(火、水曜日実施) | 8月21日、22日 | 平成22年2月生まれ        |
|                         | 9月11日、12日 | 平成22年3月生まれ        |
| 3歳6カ月児健康診査<br>(火、水曜日実施) | 8月7日、8日   | 平成21年2月生まれ        |
|                         | 9月4日、5日   | 平成21年3月生まれ        |

### ◆離乳食講習会(保育あり 定員 15人)◆

日時: 8月24日(金)・9月19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※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

### ◆キッズクッキング(親子でおやつをつくろう 定員 10組)◆

日時: 8月9日(水) 13:00~15:00

対象: 4歳~就学前までの幼児とその保護者 受講費: 無料

会場: 保健センター3階栄養指導室

※対象外のお子さんはご遠慮ください。保育はありません。

### ◆マタニティスクール(定員 30人) ◆ ※4日間で1コース

9月コース: 9月6日(水)、13日(水)、23日(日)、27日(木)

13:00~15:30 ※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、相談をお受けします。

## 8月は大阪府の食育推進強化月間です

朝ごはんを食べていますか?

朝ごはんを食べると、いいことがいっぱい!

- 寝ている間に低下した体温を上げ、体が活発になります。
- 脳に栄養補給されることで、頭がスッキリ!やる気がUp!
- 食事をとるとお通じがよくなります。

~うちの味噌汁の塩分濃度を測りませんか~ 保健センター2階



塩分測定会: 8月20日(月) 10:00~14:00

具材をぬいた味噌汁をご持参いただきますと塩分濃度を測らせていただきます。塩分の摂り過ぎなど気になっている方や子どもさんのための薄味に役立ちます!

## 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        |
|------|---|-----------|
| ポリオ  | 単独の不活化ポリオワクチンの導入は、平成24年の9月を予定しています。詳細はあってお知らせします。 |           |
| BCG  | 8月  | 保健センター 3階 |
|      | 10日(金)<br>31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)

※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事業のお知らせ~

市では中学1年生~高校1年生相当年齢の女子を対象として子宮頸がん予防ワクチンの接種費用助成事業を実施しております。この接種は平成25年3月31日までを接種期限としておりますが、子宮頸がん予防ワクチンは合計3回の接種が必要で、終了するまで6カ月かかります。(3回接種することにより予防効果があります) まだ接種を開始していない方は、平成24年9月30日までに1回目の接種を終えていただく必要がありますのでご注意ください。

※この予防接種は任意の予防接種です。

※平成25年度以降の事業内容は未定です。接種を希望される方は、平成25年3月31日までに合計3回の接種を必ず終えてください。

## 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 第4水曜日 有 有料 持 持参物 予 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<br>(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<br>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<br>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。