

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



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〉7~9月分は電話および保健センター2階窓口で受付中(定員になりしだい締切)。詳しくは健康だよりやウェブサイトで!

胃がん・肺がん・大腸がん 集団検診(40歳以上の市民)

7月	10日(木) 保健センター
	18日(金) 保健センター
	23日(水) 保健センター
8月	1日(金) 保健センター
	7日(木) 保健センター
	19日(火) 陵南の森
9月	5日(金) 保健センター
	8日(月) 保健センター
	28日(日) 市役所A棟
	30日(火) 保健センター

乳がん・子宮がん集団検診

※乳がん40歳以上、子宮がん20歳以上で受診券をお持ちの方

8月	◆25日(月) 保健センター
9月	25日(木) コロセアム

※乳がん検診のみ、自己負担金1,000円。生活保護受給者は無料(生活保護受給証明書が必要)
※平成26年度の対象は、乳がんは40歳以上(昭和48年以前の生まれ)子宮がんは20歳以上(平成6年以前の生まれ)で、偶数年生まれの方。

※受診には受診券(ピンク色のはがき)が必要です。

◆印は、午後から一時保育があり、予約時に申し出てください。

◎無料クーポン券発送は7月中を予定しております。

自宅で簡単 すこやかトレーニング (※事前申込)

日時 8月27日(水) 10:00~12:00 (9:30受付)

場所 陵南の森総合センター 対象 運動制限のない方

持物 水分・タオル

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 7月8日(火)・9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

定期健康相談・栄養相談のお知らせ (※要予約)

日時 7月7日(月)・7月22日(火)

※上記の日程以外でも随時受付しています。

7月~8月分の予約受付中! (※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

7月14日(月)	保健センター
8月21日(木)	

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

7月17日(木)	保健センター
8月28日(木)	陵南の森

大人のための歯みがき教室 (※事前申込・40歳以上)

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切)

日時 7月31日(木) 13:00~

会場 保健センター

※参加費無料。歯ブラシプレゼント!

成人歯科健診 (歯と口の予防&ケア)

歯科医院で指導を受けて、食生活や生活習慣を点検・改善し、正しい口腔ケアの方法を身につけましょう!

《対象》

昭和18・23・28・33・38・43・48年生まれ

《期間》

平成27年3月31日まで

《受診方法》

対象の方には受診券(はがき)を送付しています。受診券を持参の上、市内の指定歯科医院にて受診してください。費用は無料で年1回の受診となります。

《その他》

3月末に受診券を送付しました。紛失された場合は、保健センターで再発行手続きをしてください。

※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。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)

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)	7月11日	平成26年3月1日~16日生まれ
	7月25日	平成26年3月17日~31日生まれ
	8月8日、29日	平成26年4月生まれ
1歳6カ月児健康診査 (火、水曜日実施)	7月29日、30日	平成24年12月生まれ
	8月26日、27日	平成25年1月生まれ
2歳6カ月児健康診査 (火、水曜日実施)	7月15日、16日	平成24年1月生まれ
	8月19日、20日	平成24年2月生まれ
3歳6カ月児健康診査 (火、水曜日実施)	7月8日、9日	平成23年1月生まれ
	8月5日、6日	平成23年2月生まれ

※ 予防接種 (集団) BCG 接種は 4 カ月児健康診査と同日 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。

※ 予防接種 (個別) 各医療機関に直接電話で予約 H26 年度健康だよりをご覧ください。

日本脳炎予防接種について

今年度 8 歳、9 歳 (平成 17 年 4 月 2 日~平成 19 年 4 月 1 日生まれ) になる方と 18 歳 (平成 8 年 4 月 2 日~平成 9 年 4 月 1 日生まれ) になる方へ特例措置の個別通知をしております。市外で接種を受けたなど、すでに接種をされている方に通知が届く場合があります。必ず母子健康手帳で接種履歴をご確認の上、重ねて接種されないようご注意ください。

※平成 7 年 4 月 2 日から平成 19 年 4 月 1 日生まれの方は特例措置の対象となります。まだ接種していない方・予診票を紛失された方は、健康増進課 (保健センター) 窓口にて予診票をお渡ししますので、母子健康手帳をご持参のうえお越しください。

3種混合 (ジフテリア・百日咳・破傷風) のお知らせ

3種混合の予防接種が途中の方、すでにポリオワクチンを2回接種している方は、早めに予防接種実施医療機関にご相談ください。4種混合に移行される方は、ポリオワクチンが規定回数を超えて接種できませんので、ご注意ください。

離乳食講習会 (保育あり・先着 15 人・無料)

日時 7月18日(金)・8月22日(金)

のいずれか1日 13:00~15:00

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対象)

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 20 人)

● 7月コース / 10日(木)、17日(木)、27日(日)、31日(休)

13:00~15:30 日曜日のみ: 9:30~12:00

※ 4日間で1コース

ことばの相談 (予約制・子ども)

発音・吃音・言葉の遅れなどについて相談をお受けします。

親子でクッキングしてみませんか?

《キッズクッキング》

日時 7月28日(月)、8月4日(月)のどちらか 13:00~15:00

対象 幼児(4歳~就学前)と保護者 受講費: 無料

《親子クッキング》

日時 8月6日(水)、8月7日(木)のどちらか

10:00~13:00

対象 小学生と保護者

費用 1組500円、(子ども1人追加+200円)

食中毒を防ぎましょう!

食中毒をおこす主な細菌と原因食品

- ・カンピロバクター…生の鶏肉、牛レバー
- ・サルモネラ菌…卵、肉類
- ・黄色ブドウ球菌…おにぎりや生菓子類
- ・腸管出血性大腸菌(O-157など)…生肉、井戸水

《食中毒予防の3原則》

①菌をつけない

十分な手洗い、食材は生ものと調理済み食品は分けて保存、調理器具の除菌

②菌を増やさない

期限・保存方法の確認、冷蔵庫に食品をつめすぎない、調理後は早めに食べる

③菌をやっつける

中心部まで十分加熱する

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

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	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	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き取り窓口は、大阪府動物管理指導所藤井寺分室(電話 072-937-1101)です。要事前相談。引取時間(月)(水)9:30~12:00、有料、要印鑑。		