

健康



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

- ※ 申し込みはすべて、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27年4月～平成28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。「知る」は「治る」の第一歩

<集団検診> 肺・大腸・子宮がん検診は無料です。

- 平成28年1～3月分は12月10日(休)9:00受付開始(電話が保健センター2階窓口にて)、定員に達ししだい締め切ります。
- 検診方法などの詳細は「健康だより」(4月配布)、ウェブサイト、婦人科検診受診券などをご覧ください。
- 個別検診は各医療機関へ直接お申し込みください。

集団検診	・大腸がん ・肺がん・胃がん (40歳以上の市民)	集団検診	・乳がん(40歳以上) ・子宮がん(20歳以上) ※いずれも受診券をお持ちの方
1月	21日(休) 保健センター	1月	20日(休) 石川プラザ
	25日(月) 保健センター	2月	5日(金) 保健センター(★)
	28日(休) 陵南の森		18日(休) MOMOプラザ
2月	8日(月) 保健センター	3月	18日(金) コロセアム
	10日(休) 石川プラザ		●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27年度の対象は、乳がん40歳以上(昭和49年以前の生まれ)・子宮がん20歳以上(平成7年以前の生まれ)で、奇数年生まれの方。 ●受診には受診券(オレンジ色のはがき)が必要です。転入された方などは、保健センターへお問合せください。 ●(★)印は午後から保育つき
	19日(金) 保健センター		
	23日(火) MOMOプラザ		
27日(土) 保健センター			
3月	7日(月) 保健センター	●(★)印は午後から保育つき	
	10日(休) 保健センター		
	17日(休) 陵南の森		

～歯を大事にしましょう!～

成人歯科健診 -正しい口腔ケアを身につけよう!-

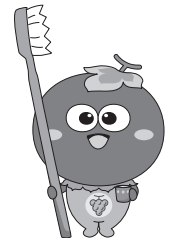
- [対象] 昭和19・24・29・34・39・44・49・54年生まれの方
- 受診方法● (費用無料)
- 市内の指定歯科医院にて4月1日～平成28年3月末日まで。受診券(はがき)を持参の上、受診してください。
- ※未受診の方へ、12月中にはがきをお送りします。
- 年度末は混み合いますので、早めに受診してください。

【骨・歯セット教室】※要予約

- 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

【対象】健診時点で65歳以上の方

12月	18日(金)	コロセアム
1月	8日(金)	保健センター
2月	9日(火)	保健センター



●●卒煙教室●●たばこバイバイ

～やめられないのは

意志が弱いからではありません～



ニコチン依存は、強い薬物依存なのです。「仲間と一緒に禁煙が大きな励みになった!」これは、昨年の禁煙成功者の声です。禁煙に何度かチャレンジしている人、チャレンジ回数が多いほど禁煙成功率は高くなります。お気軽に参加ください。

[定員] 先着30人

[会場] 保健センター4階

参加費無料

日時	内容
① 1月21日(木) 13:30～15:30	「わかっちゃいるけど、やめられない」 (検査) 呼気一酸化炭素濃度測定 ・講義「健康チェックと二つの依存への対処」
② 1月28日(木) 13:30～15:30	「さあ、始めよう卒煙」 (検査) 歯科医師による口腔チェック ・講義「歯周病と喫煙の影響」 ・卒煙へむけての心構え
③ 2月18日(木) 13:30～15:30	「ニコチンからの誘惑に負けないために」 (検査) 呼気一酸化炭素濃度 ・講義「再喫煙の防止と体重増加への対処」

保健師・栄養士も継続的にサポートします! 自分に合った効果的な禁煙方法を考えていきましょう。禁煙中のイライラや、落ち着かないなどの症状を比較的らげる「禁煙補助薬、禁煙外来」などもご紹介します。



大腸がん検診無料クーポン券対象の方へ

今年度検診を受けていない方には、12月に再勧奨はがき(緑色)を送ります。年度末には混み合いますので、お早めに市内の指定医療機関または集団検診を受診してください。

※無料クーポン券をご持参ください。

[費用] 無料

[期限] 平成28年3月17日まで

検便(便潜血検査)では、便に含まれる微量な血液(がんやポリープからの出血による)を検出することができます。食事制限もなく、自宅で少量の便を取る手軽な検査です。



定期健康相談・栄養相談 12月9日(水) ※要予約

メタボ対策入門講座

※要予約

<講師> 羽曳野市医師会 貴志 敏夫 医師

[日時] 1月22日(金) 14:00～15:30(受付13:30～)

[定員] 30人 [会場] 保健センター4階 大会議室

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カ月児健康診査 (金曜日実施)	12月11日	平成27年8月1日～17日生まれ
	12月25日	平成27年8月18日～31日生まれ
	1月15日、29日	平成27年9月生まれ
1歳6カ月児健康診査 (火、水曜日実施)	12月15日、16日	平成26年5月生まれ
	1月26日、27日	平成26年6月生まれ
2歳6カ月児健康診査 (火、水曜日実施)	12月8日、9日	平成25年6月生まれ
	1月19日、20日	平成25年7月生まれ
3歳6カ月児健康診査 (火、水曜日実施)	12月1日、2日	平成24年6月生まれ
	1月12日、13日	平成24年7月生まれ

◆予防接種◆ (接種には母子健康手帳と予診票が必要)

●集団接種 (BCG・会場：保健センター)

※BCG接種は4カ月児健康診査と同日です

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(13:25)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)

詳細は「平成27年度健康だより」市ウェブサイトをご覧ください。

◆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20人・4日間で1コース)

[日時] 1月14日(休)、21日(休)、24日(日)、28日(休)

初日 10:30～15:00 (ランチ付き)

2・4日目 13:00～15:30

3日目 9:30～12:00 ※3、4月出産予定の方優先

●離乳食講習会 (定員15人・保育あり)

[日時] 1月18日(月)・2月10日(火)のいずれか1日
13:00～15:30

[対象] 4カ月児健康診査受診後～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)

ヒブワクチン・小児肺炎球菌・ヒトパピローマウイルスワクチン(子宮頸がん予防ワクチン)を

→平成25年3月31日までに接種した方へ!

平成25年3月31日までに、市町村の助成により、上記のいずれかを接種した方のうち、接種後に何らかの症状が生じ、医療機関に入院や通院をされた方は、接種との関連性が認定されると、医療費・医療手当が支給される場合があります。お心当たりのある方は、具体的な請求方法等について、至急お問い合わせください。

<問合せ> 独立行政法人医薬品医療機器総合機構・救済制度相談
窓口 ☎0120-149-931 もしくは ☎03-3506-9411

◆ことばの相談◆ ※要予約

こどもの発音、吃音、言葉の遅れなどの相談をお受けします。

●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、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有し、その障がい身体障がい者帳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へ直接お問い合わせください

※藤井寺市、松原市、富田林市、太子町など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。

☆☆やろう!食育☆☆

～クリスマスは子どもと一緒にクッキング編～

クリスマスは子どもとおやつ作りにチャレンジしてみませんか?一緒につくると味も格別。簡単で、クリスマスにぴったりのレシピを紹介します。

《スノーボールクッキー》30個分

(材料) 薄力粉 110g 片栗粉 40g 砂糖 40g
バター(マーガリン可) 80g 粉糖 適量

(作り方)

- ①厚手のビニール袋に材料をすべて入れる。
- ②袋の上から揉む。
- ③生地がひとつにまとまったら袋から取り出し、直径2cmほどの球状に丸める。
- ④180度のオーブンで20分焼く。
- ⑤冷ましたクッキーと粉糖をビニール袋に入れて粉糖をまぶす。

●年齢ごとのお手伝いの目安●

(1、2歳) 材料をいれた袋を揉む

(3歳) クッキー生地を丸める



料理のお手伝いをする事で、食への関心が高まり、食育のきっかけになります。また、一緒に食べて「美味しいね」と会話をすることも食育のひとつです。

藤井寺保健所

藤井寺市藤井寺 1-8-36 ☎955-4181

■生活衛生室 ☎952-6165

※いずれも土、日、祝日は除く

無料	HIV即日検査(抗体検査)		水質検査(※)	
	毎週水曜日 [匿名可]	9:30～10:30	〈予約制〉 依頼の際は、お問い合わせください。	
無料	肝炎ウイルス検査		腸内細菌検査(※)	
	第2、4水曜日 〈予約制〉	13:30～14:30	(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)	
無料	風しん抗体検査		寄生虫卵検査・ぎょう虫卵検査(※)	
	第2、4水曜日 〈予約制〉	13:30～14:30	毎週月～木曜日 9:30～12:00	
無料	こころの健康相談(精神科医、精神保健福祉相談員が相談に応じます)		室内空気検査	
	〈予約制〉 (こころの病気、アルコール依存症など)		〈予約制〉 依頼の際は、お問い合わせください。	
無料	医療機関に関する相談		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(☎937-1101)です。要事前相談。引取時間(月)9:30～12:00、有料、要印鑑。	

<年末は12月28日(月)まで、年始は1月4日(月)から。(※)印は、年内最終受付12月21日(月)>