

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)



妊婦さんへの思いやりを

◆定期健康相談・栄養相談のお知らせ◆ 8月10日・24日(月) 午前中 要予約
上記の日時以外でもご都合に合わせて随時対応します。健康増進課までご連絡ください。

※すべて申し込みは、保健センターまで 電話もしくは来所にてお申し込みください。(FAXでの申し込みはできません)

平成21年度がん検診のお知らせ

集団検診は7月8日より受付中ですので、すでに定員いっぱいとなり受付できない場合があります。

●胃がん・肺がん・大腸がんセット検診(集団)

●子宮がん検診(集団)

| | 8月の検診日 | 9月の検診日 |
|------------------------------------|-----------|------------------------|
| 胃がん検診 | | 3日(木) □□ |
| 肺がん検診 | 20日(木) 保セ | 4日(金) 保セ |
| 大腸がん検診 (40歳以上の市民) | 24日(月) 保セ | 10日(木) 保セ 16日(水) 石川 |
| 子宮がん集団検診 (40歳以上の市民で奇数年生まれの女性) ※ | | 28日(月) □□ |

※乳がん検診のみ負担金1,000円がかかります。

生活保護受給者の方は無料(生活保護適用書が必要です)

<会場記号> 保セ: 保健センター 毛毛: モモプラザ

陵南: 陵南の森総合センター □□: はびきのコロセアム

石川: 石川プラザ

●乳がん・子宮がん検診(個別)

個別検診を希望される場合は、実施医療機関に直接お申し込みください。(要予約)

呼吸器アレルギー医療センターの検診は、年度内の予約がいっぱいになっていますので、藤本病院、城山病院に予約をしてください。

対象者には、受診はがきを個別送付していますので、**検診時には必ず持参してください。**

※詳細は平成21年度健康だよりをご覧ください。

◆骨・歯セット健診の受付を開始◆

10月以降分の受付を8月20日(木)9:00から開始します

| 検診月 | 10月 | 11月 | 12月 | 1月 | 2月 | 3月 |
|----------------------------------|---|-------------|-------------|------------|-------------|-------------|
| 骨・歯セット健診 (40・45・50・55・60歳) | 2(金) 保セ | | 21(月) 保セ | | 18(木) 保セ | |
| 転倒予防教室 (骨・歯セット健診) (65・70歳) |  | 27(金) 毛毛 | | 8(金) 保セ | 19(金) 毛毛 | 15(月) 保セ |

<会場記号> 保セ: 保健センター 毛毛: モモプラザ

※対象者には4月に個別通知をしていますが、届かない場合はお問い合わせください

女性特有のがん検診推進事業

~乳がん・子宮頸がんの無料検診を実施~

国の平成21年度補正予算によって、がん検診受診率の引き上げを目標にした女性特有のがん検診推進事業が制度化され、羽曳野市でも実施することになりました。

対象となる方は、子宮頸がん検診が平成21年度中に20歳、25歳、30歳、35歳、40歳になった方。乳がん検診が同じく40歳、45歳、50歳、55歳、60歳になった方です。対象者には、子宮頸がん検診と乳がん検診の「がん検診手帳」と「無料クーポン券」を8月中旬に送付します。

市では、子宮頸がん検診は無料、乳がん検診は1,000円の自己負担(生活保護受給世帯は無料)で、2年に1回の受診間隔により実施しており、今回無料クーポン券の対象となる方は、今年度の乳がん検診の自己負担が無料となります。対象者で既に市の乳がん検診を受診された方には、自己負担額分を還付します。

乳がん検診の精度向上の取組み

~認定医師と認定撮影技師による検査を実施~

羽曳野市では、国の定めた「がん検診実施のための指針」に基づき各種のがん検診を実施しています。

乳がん検診については、委託している4カ所の医療機関は、いずれも、乳房エックス線撮影装置が日本医学放射線学会の定める仕様基準を満たしており、医師と撮影技師はマンモグラフィ検診精度管理中央委員会の認定を受けたスタッフで行っています。

市と検診医療機関の医師と撮影技師による検討会も開催し、検診精度向上に取り組んでいます。女性撮影技師の確保もすすめていますので、安心して受診してください。

健康づくり応援団の店

「健康づくり応援団の店」がおすすです!

「健康づくりの第一歩は食事から」とわかっていてもなかなか難しいですね。外食をした時、お弁当・惣菜を買った時などに栄養成分表示や自分に合ったヘルシーメニューがあったら、健康づくりに役立ちます。

大阪府では、飲食店、スーパー、コンビニなどを対象に、メニューの栄養成分表示やヘルシーメニューの提供等をする「健康づくり応援団の店」の協力店の登録を行っています。

「健康づくり応援団の店」のシールを見つけてください。あなたの健康づくりのお手伝いをするお店です。

詳細については、大阪府藤井寺保健所 広域栄養チームの管理栄養士までお問い合わせください。



◆今月の教室のお知らせ◆

メタボ対策入門講座



日時: 9月18日(金) 13:30 受付

テーマ: 「メタボリックシンドロームとその予防について」

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

※必ず事前の申し込みが必要です。

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) | 8月 7日 | 平成21年4月1日~17日生まれ |
| | 8月28日 | 平成21年4月18日~30日生まれ |
| | 9月11日、25日 | 平成21年 5月生まれ |
| 1歳6カ月児健康診査 (火、水曜日実施) | 8月25日、26日 | 平成20年 1月生まれ |
| | 9月29日、30日 | 平成20年 2月生まれ |
| 2歳6カ月児健康診査 (火、水曜日実施) | 8月18日、19日 | 平成19年 2月生まれ |
| | 9月15日、16日 | 平成19年 3月生まれ |
| 3歳6カ月児健康診査 (火、水曜日実施) | 8月 4日、5日 | 平成18年 2月生まれ |
| | 9月 1日、2日 | 平成18年 3月生まれ |

◆離乳食講習会(保育あり 先着15人)◆

日時:9月8日(火) 13時~15時
 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
 申込み:電話で健康増進課(保健センター)へ

◆幼児食講習会(保育あり 先着15人)◆

日時:9月4日(金)13時~15時 対象:就学前の幼児の保護者
 受講費:無料 会場:保健センター 3階栄養指導室
 申し込み:電話で健康増進課(保健センター)へ

◆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)へ

◆マタニティスクール(定員30人)◆

日時:9月3日(木)、10日(木)、13日(日)、24日(休)
 13時~15時30分 ※4日間で1コース
 電話で健康増進課(保健センター)へ

◆朝食を食べていますか?◆

毎日、朝食を食べていますか?
 朝食は1日のスタートの活力源!
 しっかり食べましょう。
 ☆普段、朝食をとっていない方は…
 第一段階:まずはバナナと牛乳から
 第二段階:次に主食をそろえてみて
 第三段階:主食(ごはん・パンなど)・副菜(野菜料理)・主菜(肉・魚・卵・豆腐など)をそろえてみて
 ※1日の食事バランスをチェックしたい人は広報はびきの28ページをご覧ください。



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21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)

持ち物: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 | 次回は10月開催となります。詳しい日程は「平成21年健康だより」をご覧ください。 | |
| BCG 4カ月児健診 同日実施 | 8月 7日(金) 28日(金) | 保健センター3階 |

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】

持ち物: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)
 麻しん風しん混合(MR)1期・2期・3期・4期
 ジフテリア破傷風混合(DT)第2期
 日本脳炎

日本脳炎ワクチンについて

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が、新ワクチンでの接種が可能になりました。新ワクチンは、一期初回と追加の方が対象になります。しかし、従来のワクチンで接種した方への新ワクチンでの追加接種は使用経験が少なく、安全性・有効性が確立されていません。今年度に限っては、日本脳炎を一度も受けていない方への接種を優先いたします。
 接種供給量と安全性の確認における観点から、引き続き積極的勧奨は差し控えていますので、個別通知はしていません。接種希望の方は、健康増進課までお問い合わせください。なお、従来のワクチン接種の場合は同意書への署名が必要となります。
 詳しくは厚生労働省日本脳炎ワクチン接種に係るQ&A(<http://www.mhlw.go.jp/qa/kenkou/nouen/index.html>)

朝食を食べたとき

体温が上昇し、体が活発になります



朝食を抜いたとき

頭がボーっとしたり、イライラしたりと元気ができません



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/>

☎955-4181

表の見方 ④ ④ 第4水曜日 ④ 有料 ④ 持参物 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 ④ 水 予 | 9時30分~10時 |
| こころの健康相談 (精神科医・精神科臨床心理士等が対応いたします) | 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 | 9時30分~12時 13時~17時 持 印鑑 有 |

※いずれも土、日、祝日、年末年始は除く