

健康

ふあみりー

市立休日急病診療所 ☎956-1000 (保健センター2階)

■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

- ※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

・・・9月はがん征圧月間・・・

<集団検診> 胃・肺・大腸・子宮がん検診は無料です。

- 10・11・12月分は、9月10日(休)9:00～受付開始
- 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	胃がん・大腸がん・肺がん (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
10月	2日(金) 保健センター	10月	5日(月) 保健センター(★)
	7日(水) 石川プラザ	11月	29日(日) 市役所A棟
	22日(木) 保健センター	12月	10日(休) 陵南の森
	23日(金) 保健センター		
	26日(月) 保健センター		
11月	9日(月) 保健センター	●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)	
	12日(休) 保健センター	●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。	
	18日(水) MOMOプラザ	●受診には受診券(オレンジ色のはがき)が必要	
	20日(金) 保健センター	(★)午後保育付(就学前対象、事前申込制)	
12月	26日(木) 陵南の森		
	3日(休) 保健センター		
	4日(金) 石川プラザ		
	6日(日) コロセアム		
	21日(月) 保健センター		

きらり☆わたしの美活 ～女性の健康づくりのホント～

1日目は「ベジ改善(試食あり)」|「口から始めるアンチエイジング」、2日目は「健康のヒ・ケ・ツ」|「美ボディ改革(運動)」
あなたも美ボディのために参加しませんか★ ※受付中
【対象】30歳代～50歳代 【定員】20人
【日時】10月8・9日(木・金) 10:00～12:00(受付9:30～)
【場所】MOMOプラザ

チョイス DE あなたに合った運動栄養スタイル

運動と栄養のメニューから、自分に合わせて教室をチョイス!
健康度アップを目指しましょう☆ ※受付中

【対象】おおむね40歳以上の市民 【定員】各20人
【会場】保健センター(※3月11日は峰塚公園)

運動	11月26日(休) どこDEもリラクゼーション 3月11日(金) お外DEウォーキング
【時間】	13:30～15:00(受付13:00～)
【持物】	飲み物・タオルなど ※運動しやすい服装・くつでお越しください
栄養	9月9日(水) 出汁DEベジ改善 2月3日(水) カルシウムDE骨強化
【時間】	10:00～12:00(受付9:30～)
【持物】	筆記用具・手拭タオルなど ※調理実習はありません。(1、2品の試食あり)

・・・9月は健康増進普及月間です・・・

「1に運動 2に食事 しっかり禁煙 最後にクスリ」
～健康寿命をのびましょう～

スポーツだけが運動ではありません。買い物しながらウォーキングなど、毎日の生活にも健康になるチャンスはあります。「ながらエクササイズ」ははじめませんか?



定期健康相談・栄養相談 9月16日(水) ※要予約

長引く咳は赤信号! 「結核予防週間」9月24日～30日

ー結核は過去の病気ではありませんー

大阪府は、結核患者の発生が年間約2,300人と全国最多で、藤井寺保健所管内でも、昨年65人が新たに結核と診断されました。

結核の初期症状は、風邪とよく似ています。「咳が2週間くらい続く」「痰(たん)が出る」「体がだるい」「体重が減る」「微熱が続く」などの症状があれば、結核を疑って医療機関を受診しましょう。

結核の早期発見は、本人の重症化を防ぐだけでなく、家族や職場などへの感染の拡大を防ぐためにも重要です。

また、発病しても、毎日きちんと薬を飲めば治ります。

<問合せ> 藤井寺保健所 地域保健課 ☎955-4181

～歯を大事にしましょう! 1年1度は健診を～

10月1日から 35歳成人歯科健診が始まります

【対象】昭和54年1月1日～
12月31日生まれの市民

【対象者には受診券を発送します。(9月末発送予定) 羽曳野市内の指定歯科医院で、受診券を持参し、受診してください。



【受診期間】

平成27年10月1日～
平成28年3月末日まで

(A) 骨コツ・歯ピカ健診

- 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】昭和29・34・39
・44・49年生まれ

【日程】9月2日(水)、10月1日(休)、
11月6日(金) 【場所】保健センター

(B) 骨・歯セット教室

- 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

【日程】9月10日(休)、10月29日(休)、
11月16日(月) 【場所】保健センター

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)	9月11日	平成27年5月1日～14日生まれ
	9月25日	平成27年5月15日～31日生まれ
	10月9日、30日	平成27年6月生まれ
1歳6カ月児健康診査 (火、水曜日実施)	9月29日、30日	平成26年2月生まれ
	10月27日、28日	平成26年3月生まれ
2歳6カ月児健康診査 (火、水曜日実施)	9月15日、16日	平成25年3月生まれ
	10月20日、21日	平成25年4月生まれ
3歳6カ月児健康診査 (火、水曜日実施)	9月8日、9日	平成24年3月生まれ
	10月6日、7日	平成24年4月生まれ

育児相談一口メモ

～怒りのコントロール編～

子育てと「怒り」の感情は切っても切れないものです。完璧にいつもやさしい状態になれなくても大丈夫です。そのことで決して自分を責めないでください。

～怒りの感情を観察してみましょう～

1. あなたは何に怒りを感じているのでしょうか？
2. 子ども以外で思い当たることはありませんか？
3. あなたは何をガマンしているのでしょうか？
4. 何があれば怒りを感じなくてすんだのでしょうか？
5. また同じことがあった時のために、できる工夫はありますか？

～どうしようこんな時！イライラ時の対応～

- ①まずは自分の中で怒りの感情が発生していることを受け止め、自分の気持ちに同調する。人の感情のピークは長くても6秒程度とされています。カッとなっても、実はそんなに長くは続かないのです。
- ②子どもが泣いたら「そう～眠いのね～」「はあい、これでおしまい」「何したいのかな」などとひたすら語りかけてみる。また、自分なりの歌にしちゃうと意外と気が楽になります！
- ③子どもの安全を確保した上で別の部屋に行き、一息付いてみる。
- ④誰か（実母、ママ友、助産師、行政のホットライン、保健センターなど）に話を聞いてもらう。話すことで気持ちが落ち着きます。
- ⑤子どもと一緒に外に出る。
- ⑥家族や一時保育施設に子どもを預け、自分の好きな事をして気分転換する。
- ⑦家事を減らす努力をする。

育児の相談は保健センターでも受け付けています。お気軽にご相談ください。

●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）

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）までご連絡ください。

<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] 9月コース / 3日(木)、10日(木)、13日(日)、28日(月)

初日	10:45～15:00（ランチ付き）	※11、12月出産予定の方優先
2・4日目	13:00～15:30	
3日目	9:30～12:00	

<離乳食講習会>（定員15人・保育あり）

[日時] 10月14日(水)・11月19日(木)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）

●ことばの相談（予約制）

こどもの発音、言葉の遅れなどの相談をお受けします。

9月10日は「世界自殺予防デー（World Suicide Prevention Day）」



自殺で亡くなる人の数は、全国で年間約25,000人、大阪府では約1,400人になります。その多くが「追い込まれた末の死」「防ぐことができる社会的な問題」と言われています。

一人で悩まず、専門の相談機関にご相談ください。また、身近な方の悩みに気づいたら、悩みに耳を傾け、専門家への相談をすすめてみましょう。温かく寄り添い、じっくりと見守りましょう。

●こころの健康に不安を感じたら

・こころの健康相談統一ダイヤル ☎0570-064-556

9月1日(9:30)～9月30日(17:00)の期間は24時間体制

※一部のIP電話などからは接続できません。

・大阪府こころの健康総合センター（こころの電話相談）

☎06-6607-8814 平日 / 9:30～17:00

・（大阪府）最寄りの保健所の精神保健福祉相談

平日 / 9:00～17:45

●電話相談

・関西いのちの電話 ☎06-6309-1121（24時間、365日）

・大阪自殺防止センター

☎06-6260-4343（金）13:00～（日）22:00

・こころの救急箱 ☎06-6942-9090（月）20:00～（火）3:00

・自殺予防いのちの電話（フリーダイヤル）

☎0120-738-556 毎月10日 / 8:00～翌日8:00

●借金の悩み相談室 <大阪府債務整理サポートプラザ>

☎06-6210-9512 平日 / 9:00～18:00

●自死遺族相談（予約制） <大阪府こころの健康総合センター>

大切な人を自死（自殺）で亡くされた方の、来所相談を実施しています。お電話の際に「自死遺族相談」とお伝えください。

・〈予約・問合せ〉 ☎06-6691-2818

平日 / 9:00～17:45

こちらのQRコードから大阪府のサイトにアクセスできます→



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（飲用水・井戸水・遊泳場水・浴槽水）	
	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（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）	
	第2、4水曜日 <予約制>	13:30～14:30	毎週月～水曜日	9:30～12:00
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（ホルムアルデヒド・VOC）	
	<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。	
	毎週月～金曜日	9:15～12:15 13:00～16:00		