

# 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)



※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23年4/1～平成24年3月末の間は各種検診とも1人1回となります。 ☎：956-1000 (※FAXでの申し込みはできません)

## ーがん検診のお知らせー

☆胃がん・肺がん・大腸がんの検診は  
2月9日(木)・2月23日(木)の日程で場所はすべて  
保健センターです。

☆乳がん・子宮がんの検診は

- ①2月9日(木) 陵南の森
- ②2月28日(火) 保健センター
- ③3月8日(木) コロセアム

### 大腸がんクーポン券お持ちの方

クーポン券の有効期限は2月29日までです。まだ  
お手元にキットをお持ちでない方・受診されてない方  
はお急ぎください！期限を過ぎると使用できません。

### 乳がん・子宮がん受診券またはクーポン券お持ちの方

受診券およびクーポン券の有効期限は3月31日ま  
でです。まだ、利用されていない方は、早めに検診を  
受けましょう。

## ー成人歯科健診はお済ですか？ー

<平成23年度対象者> ※無料

昭和45年生まれ	昭和45年1月1日生～昭和45年12月31日生
昭和40年生まれ	昭和40年1月1日生～昭和40年12月31日生
昭和35年生まれ	昭和35年1月1日生～昭和35年12月31日生
昭和30年生まれ	昭和30年1月1日生～昭和30年12月31日生
昭和25年生まれ	昭和25年1月1日生～昭和25年12月31日生
昭和20年生まれ	昭和20年1月1日生～昭和20年12月31日生
昭和15年生まれ	昭和15年1月1日生～昭和15年12月31日生

歯の状態と歯周病のチェックなどをさせていただきます。

☆40歳の方は、ブラッシング指導付きです☆  
羽曳野市内の歯科医院で受けることができます。

## ー骨密度測定と歯の健診ー

<対象者：昭和25・30・35・40・45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

日程	場所	開始時間
2月2日(木)	保健センター	◆12:50 ◆13:20
3月5日(月)		◆13:50 ◆14:20

☆今年度対象者の健診は5年後になります！お見逃しなく！

<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

日程	場所	開始時間
2月29日(水)	保健センター	◆12:30 ◆13:15 ◆14:00

※必ず事前申し込みが必要です。

## ーメタボ対策入門講座ー

～「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：3月12日(月) 13:30 受付 14:00 開始

講師：立山 博一 医師

定員：30人 会場：保健センター4階大会議室

※必ず事前に申し込みが必要です。

## ーウォーキング講座ー (※事前申込)

日時：3月21日(水) 食とみどり技術センター  
10:00～12:00 (9:30 受付)

対象：ウォーキングに興味のある方で運動制限のない方

持物：動きやすい服装・運動靴・飲みもの・帽子

定期健康相談・栄養相談のお知らせ ◆2月13日・27日(月) 午前中 ※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～

## 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/fujiderahoken/>

表の見方 ④水 ④水曜日 ⑤有料 ⑥持参物 ⑦予約必要 ☎955-4181

生活衛生室 ☎952-6165

HIV即日検査(抗体検査) <small>(希望により、梅毒、クラミジア検査が受けられます)</small>	水「匿名可」9:30～10:30
肝炎ウイルス検査(無料)	②④水⑦ 13:30～14:30
こころの健康相談 <small>(精神科医、精神保健福祉担当者等が相談に応じます)</small>	⑦ ⑦ 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」と「精神障がい者家族教室」などを開催
医療機関に関する相談	⑧月⑧火⑧水⑧木⑧金 9:15～12:15 13:00～16:00

※いずれも土、日、祝日、年末年始は除く

飲用水・井戸水検査・浄化槽放流水・プール水・浴槽水検査	⑦⑧ 受付日時は、お問い合わせください。
腸内細菌検査	⑧月⑧火⑧水⑧有 9:30～12:00
寄生虫卵検査	⑧月⑧火⑧水⑧木⑧有 9:30～12:00
室内のホルムアルデヒド、VOC測定	⑦⑧ 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	⑧月⑧水 9:30～12:00 13:00～17:00 ⑧持 ⑧印鑑 ⑧有

※松原からの電話は、市外局番からお願いします。

# お母さんと乳幼児

## 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23年度健康だより」をご覧ください。

## 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 (金曜日実施)	2月10日	平成23年10月1日~15日生まれ
	2月24日	平成23年10月16日~31日生まれ
	3月9日、23日	平成23年11月生まれ
1歳6カ月児健康診査 (火、水曜日実施)	2月21日、22日	平成22年7月生まれ
	3月27日、28日	平成22年8月生まれ
2歳6カ月児健康診査 (火、水曜日実施)	2月14日、15日	平成21年8月生まれ
	3月13日、14日	平成21年9月生まれ
3歳6カ月児健康診査 (火、水曜日実施)	2月7日、8日	平成20年8月生まれ
	3月6日、7日	平成20年9月生まれ

## 集団接種 (受付時間: 13:30 ~ 14:30)

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、各会場に置いてあります。)

予防接種	日	時	場所
ポリオ	2月	13日(月)	石川プラザ
		16日(木)	陵南の森
		17日(金)	保健センター
BCG	2月	10日(金)	保健センター 3階
		24日(金)	

※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  
麻しん風しん混合 (MR) 第1・2・3・4期  
日本脳炎 第1期・第2期

## 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。





## マタニティクッキング (定員 15人)

日時: 3月15日(木) 13:30 ~ 15:00  
対象: 初産婦の方 受講費: 無料  
会場: 保健センター 3階栄養指導室  
持物: 母子健康手帳・エプロン・ふきん2枚  
※5カ月からはじまる離乳食を試食できます。

## マタニティスクール (定員 30人)

(3月コース) 3月1日(木)、8日(木)、11日(日)、22日(木)  
※13:00 ~ 15:30(4日間で1コース)

妊娠中の素朴な疑問や質問、出産後のいろいろな手続きなどを下表のとおり、たくさん学べます。また、同時期の子どもをもつお母さん同士の交流もあり、もりだくさんの内容です。

第1回目	『安産と赤ちゃんのために知りたいこと』 ・ママのお口は大丈夫? 歯科医師によるお口のチェック ・赤ちゃん和妈妈のための食事	
第2回目	『元気に過ごそうマタニティライフ』 ・お産のための心と体の準備 ・お答えします! 妊娠中の素朴な疑問	
第3回目	『家族みんなで迎えよう! 新しいいのち』 ・パパ・ママの役割 ・育児レッスンお風呂の入れ方 ・パパ妊婦体験 (マタニティジャケット着用)	
第4回目	『赤ちゃんのいる生活ってどんなもの?』 ・赤ちゃんの育て方 ・先輩ママとの交流会	

## ~日本脳炎予防接種について~

☆平成13年4月2日~平成15年4月1日生まれの方で日本脳炎第1期を接種されていない方に特例措置の予診票の個別通知をしております。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6月1日~平成19年4月1日生の方(上記個別通知以外の生年月日の方)で、日本脳炎第1期および第2期の接種を希望される方は保健センター窓口にて予診票をお渡しいたしますので、母子健康手帳をご持参の上、お越しください。

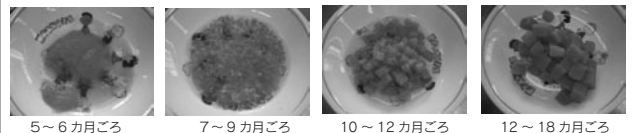
## ★離乳食講習会のお知らせ★

### 離乳食をがんばって作ると思っているお母さん必見

離乳食はがんばるものではありません。日頃のお食事からとりわけしていくことによっておかあさんの手間も時間も格段に少なくなります。講習会では、赤ちゃんの発達に合わせた食材の選び方、調理後の固さや量、与えるときの注意点についてお伝えします。

### 内容

離乳食の作り方、すすめ方のお話、調理実習と試食  
◆大人のお食事からとりわけて作る方法を実習します。  
5~6カ月ごろから1歳児までの量や固さが目で見てわかります。



実際に試食して味の薄さを実感しましょう。調理実習の間や試食の時は質問しましょう。必要な場合は保健師や保育士も質問に答えます。

### 対象

4カ月健診後から10カ月までの乳児の保護者

### 実施日

2月20日(月)・3月16日(金)

### 時間

13:00から15:00 (受付時間は開始15分前からです)

### 定員

15人 (保育があります) ※必ず申し込みが必要です。

### 会場

保健センター 3階運動指導室および栄養指導室