



# 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

- 集団検診(健診)・各種教室は健康増進課(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。
- (※個別検診は各医療機関へ直接申し込み) 定員になりしだい締め切ります。対象者は各種がん検診・歯科健診とも年度内に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

胃・肺・大腸・子宮がん検診は**無料**で受けられます。  
乳がん検診のみ自己負担金1,000円がかかります。  
生活保護受給者は無料(生活保護受給証明書が検診当日必要です。)

<集団検診> 7～9月分を**6月**から受付しています。  
先着順になりますので、定員に達している場合があります。  
★検診方法の詳細内容は**健康だより・ウェブサイト**をご覧ください。

集団検診	胃がん・肺がん・大腸がん(40歳以上の市民)	集団検診	乳がん・子宮がん ※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
7月	15日(金) 保健センター 29日(金) 保健センター	7月	5日(火) MOMOプラザ
8月	4日(木) 保健センター 22日(月) 保健センター	8月	29日(月) 保健センター(★)
9月	11日(日) 市役所 16日(金) MOMOプラザ 27日(火) コロセアム 30日(金) 保健センター	9月	15日(木) コロセアム

※乳がんは40歳以上(昭和50年以前生まれ)子宮がんは20歳以上(平成8年以前生まれ)で、いずれも偶数年生まれの方。対象の方には受診券(ピンク色のはがき)を送付しています。お手元にない方はお問い合わせください。  
※定員になり次第、しめきります。  
★は午後から一時保育(就学前が対象)があります。また、同時に骨密度測定も受けることができます。予約時に申し出てください。

大腸がん・乳がん・子宮頸がん検診の無料クーポン券を発送予定です。

平成28年度 対象者	
大腸がん	昭和50年4月2日～昭和51年4月1日生
乳がん(女性のみ)	昭和50年4月2日～昭和51年4月1日生
子宮がん	平成7年4月2日～平成8年4月1日生

### ～歯を大事にしましょう!!～ 同時健診は各日限定40人!!

骨密度測定と歯科健診が同時に受けられます! あなたは自分の骨密度がどれくらいか知っていますか? 減ってしまつてどうにも出来なくなる前に予防策が大切です。まずは骨密度を測ってみましょう。

**A 骨コツ・歯ピカ健診** [対象者] 昭和50・45・40・35・30年生まれの方

7月4日(月)	保健センター	(※受診券はがきを送付しています)
9月2日(金)	保健センター	

**B 骨・歯セット教室** [対象者] 健診時点で65歳以上の方

7月14日(木)	保健センター
8月5日(金)	陵南の森

A・Bともに、事前予約が必要です。

※昭和55・50・45・40・35・30・25・20年生まれの方は指定医療機関でも成人歯科健診が受けられます。骨密度測定のみ集団健診で受けることもできますので集団か個別どちらかを選んで健診を受けましょう!

※受診券ハガキに指定医療機関を載せていますのでご確認ください。



6月9日(休)から受付中。  
※先着順のため受け付けを締め切らせていただいている場合があります。ご了承ください。

プレゼントつき!

### きらり☆わたしの美活

限定20人

～いつか学びたかった! 女性の健康づくりのホント～

女性の健康づくりです! あなたも美ボディのために参加しませんか?

[対象] おおむね30歳代から50歳代の方

10月4日(火)	10月11日(火)
----------	-----------

1日目(10:00～12:00) (市役所別館2階健康ライフ室)

「キラリ☆健康」「キラリ☆美ボディ改革(運動)」

2日目(10:00～15:30) (保健センター)

「キラリ☆ベジ改善(調理実習)」

「キラリ☆口からはじめるアンチエイジング(歯科健診)」

### 元気いっぱい! およこ DE 健康づくり

～夏休み4つの体験しませんか?～

限定各10組

夏休みに2日連続の教室におよこで来ませんか?  
リラクゼーションや歯の健診、お弁当づくりなどもりだくさん。  
詳しくはウェブサイトをご覧ください。

[対象] 小学生とその親(孫と祖父母での参加は不可)

8月8日(月)・9日(火)	8月25日(木)・26日(金)
---------------	-----------------

1日目(10:00～12:00) (市役所別館2階健康ライフ室)

「およこ DE 健康づくり」「およこ DE バランス改革(運動)」

2日目(10:00～15:30) (保健センター)

「およこ DE ビューお弁当作り(調理実習)」

「およこ DE キラリ☆よい歯づくり(歯科健診)」

### チョイス DE あなたにあった健康スタイル

～6つのオススメ～

残りあとわずか! お急ぎください

平成28年度は運動と栄養のメニューに医師講義と歯科健診をプラスしました!

あなたにあわせて教室をチョイスしてください! 全部選んでもOK!  
教室に参加してあなたの健康度をアップしましょう☆

[対象] おおむね40歳以上の市民

①医師メニュー (高血圧について)	7月6日(水) 13:30～15:30 (受付13:15～)
②運動メニュー (筋トレ・シェイプアップ)	7月13日(水) 13:30～15:30 (受付13:15～)
③栄養メニュー (バランスアップ・カロリーダウン)	8月18日(木) 10:00～12:00 (受付9:45～)
④栄養メニュー (減塩とせいいアップ)	9月6日(火) 10:00～12:00 (受付9:45～)
⑤運動メニュー(ヨガ)	9月29日(木) 13:30～15:30 (受付13:15～)
⑥歯科メニュー	10月6日(水) 13:20～15:30 (受付13:00～)

※時間などは変更することがあります。場所は①③④⑥が保健センター、②⑤が市役所別館です。詳しくはチラシ・ウェブサイトをご覧ください。

### ◆定期健康相談・栄養相談 8月17日(水) ※要予約

### はびきの健康マイレージ ～健診を受けて 健康とお得をゲットしよう!!～

はびきの健康マイレージとは市民の健康づくりを応援する取り組みです。

対象: 40歳以上の羽曳野市民

応募期間: 第1回締め切り 平成28年8月31日(水) 当日消印有効

商品: ①運動施設利用チケット1,000円相当分

②クオカード500円分のどちらか1つ

※応募者多数の場合は厳正なる抽選の上商品発送をもって発表にかえさせていただきます。

詳しくは保健センターにあるチラシ、または羽曳野市ウェブサイトの健康増進課のページをご覧ください。

抽選で**1500**名様に**当たる!!**

応募条件: 平成28年1月～12月の間に

特定健診 +	胃・肺・大腸がん検診 乳・子宮がん検診 成人歯科健診などのうち1つ	計2つの健診(検診)を受ける応募できます!
--------	---	-----------------------

受診後必要事項を応募用紙(チラシの裏もしくはウェブサイトからダウンロード)に記入の上、健康増進課(保健センター)まで郵送もしくは持参ください。

## ◆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8日	平成28年3月1日～14日生まれ
	7月22日	平成28年3月15日～31日生まれ
	8月5日、19日	平成28年4月生まれ
1歳6カ月児健康診査 (火、水曜日実施)	7月19日、20日	平成26年12月生まれ
	8月23日、24日	平成27年1月生まれ
2歳6カ月児健康診査 (火、水曜日実施)	7月12日、13日	平成26年1月生まれ
	8月16日、17日	平成26年2月生まれ
3歳6カ月児健康診査 (火、水曜日実施)	7月5日、6日	平成25年1月生まれ
	8月2日、3日	平成25年2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28年度健康だより」、市ウェブサイトをご覧ください。

## ◆マタニティスクール◆ (会場：保健センター、要予約)

【定員】 20人

【日時】 <9月コース>

1回目	9月8日(木) 10:30～15:00	マタニティクッキング 歯科健診(ランチ付き)
2回目	9月15日(木) 13:00～15:30	助産師に聞く お産のための心とからだの準備
3回目	9月24日(土) 9:30～12:00	沐浴体験 パパの妊婦体験
4回目	9月29日(木) 13:00～15:30	赤ちゃんの育て方 先輩ママとの交流

※11、12月出産予定の方を優先します。

※全4回の参加が難しい場合は、第3回目のみ参加も若干名可能です。

## ◆離乳食講習会◆ (保育あり・先着15人)

【日時】 7月15日(金)・8月31日(水)のいずれか1日  
13:00～15:30

【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となります)

【受講費】 無料

【会場】 保健センター 3階栄養指導室

## ◆ことばの相談◆ ※要予約

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。

## 育児相談一口メモ ～水遊び編～

水遊びの季節になりました。大人も子どもも水に触れることで気持ちが開放されます。水遊びを通して、太陽の光を浴び、皮膚から水や空気の刺激を受けながら水遊びを楽しんで、夏を乗り切りましょう。

### 水遊びは…

#### 水の中でバランス感覚を養う

水の中では普段と違って少し動きにくくなります。少しプールをかき混ぜてあげたりすると体が水流に乗ってユラユラすることでしょう。

#### 五感を発達させる

水に触れることで子どもが「冷たいな」や「バシャバシャ音がするな」などいろいろなことを感じます。水の感触や音、手を使うおもちゃなどで存分に遊びましょう。その時に「楽しいね」や「気持ちいいね」など声かけも忘れずに。

### ただし!! 水の事故を予防しましょう

- ・子どもは数センチのプールでもおぼれてしまいます。
- ・乳幼児の入浴中・水遊び中は決して目を離さない。「ちょっと室内に飲み物を取りに…」という場合でも子どもがすべて溺れてしまう危険は十分にあります。
- ・子どもだけで浴室には入れない。
- ・防災用であっても、残り湯はしない。浴室の入り口に鍵をかける。
- ・浴槽の底に、滑り止めシールを張る。
- ・祖父母や友人宅でも心掛ける。



#### こまめに水分補給を

子どもの体調は周りの気温や水温に左右されやすいもの。脱水症状がでないようこまめに水分補給をしましょう。遊んでいる時も顔色や唇の色をチェックしてください。

#### 遊んだあとはゆっくり休みましょう

たっぷり遊んだ後はゆっくり体を休めましょう。風邪をひかないようにしっかりと髪と体を拭き、涼しすぎない室内で常温の飲み物をあげてください。体力を消耗しているので眠そうにしていたらゆっくりお昼寝させてあげましょう。

#### 忘れちゃいけない紫外線対策

- ・子どもの肌は大人よりも弱いもの。
- ・水遊びの前には日焼け止めを塗ってあげましょう。
- ・場合によってはTシャツや帽子をかぶらせても良いです。
- ・なるべく日陰にプールを置き、日陰がない場合はパラソルや日傘など道具を使って直射日光にあたらないようにしましょう。

## 藤井寺保健所

藤井寺市藤井寺1-8-36 ☎955-4181  
http://www.pref.osaka.jp/fujiiderahoken/

■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]	毎週水曜日 [匿名可・予約不要]	9:30～10:30	有料	水質検査 (飲用水・井戸水・遊泳場水・浴槽水)	<予約制>		
	肝炎ウイルス検査	第2、4水曜日 <予約制>	13:30～14:30		室内空気検査 (ホルムアルデヒド・VOC)	依頼の際は、お問い合わせください。		
	風しん抗体検査	第2、4水曜日 <予約制>	13:30～14:30		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)	毎週月～水曜日	9:30～12:00	
	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)	<予約制> (こころの病気、アルコール依存症など)			<予約制>			
	医療機関に関する相談	毎週月～金曜日	9:15～12:15 13:00～16:00		寄生虫卵検査・ぎょう虫卵検査	毎週月～木曜日	9:30～12:00	