

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)

ふれあい健康まつり

10月17日(日)

会場: はびきのコロセアム

※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切ます 電話: 956-1000 (FAXでの申し込みはできません)

●胃がん・肺がん・大腸がん集団検診(40歳以上の市民)

※10月・11月分は9月9日(木) 9:00から受付開始

10月の検診日		11月の検診日	
1日(金)	モモ	8日(月)	保セ
13日(水)	保セ	11日(木)	コロ
14日(木)	石川	18日(木)	丹治
31日(日)	役所	19日(金)	保セ
		25日(木)	保セ

※詳細は平成22年度の健康だよりをご覧ください。

●乳がん・子宮がん集団検診

乳がんは40歳以上、子宮がん20歳以上の市民で受診券・無料クーポン対象者

10月の検診日		11月の検診日	
7日(木)	コロ	5日(金)	コロ
27日(水)	石川		

保セ=保健センター コロ=はびきのコロセアム 石川=石川プラザ
役所=市役所A棟 丹治=丹治プラザ モモ=石川プラザ

自覚症状がないからこそがん検診を受けましょう!

がんを防ぐためには、生活習慣を改善することが大切です。

がんを防ぐための10カ条

- ①偏りなくバランスのよい食事をしましょう
- ②いろいろな野菜・果物を食べましょう ~食べ物からビタミン・繊維質を~
- ③塩分は1日10g未満にしましょう
また、熱いものはさましましょう
- ④こげたものは気をつけましょう
- ⑤アルコールは適度に楽しみましょう
- ⑥禁煙はもっとも重要ながん予防です
- ⑦適正体重を維持しましょう
- ⑧無理のない運動習慣を身につけましょう
- ⑨ストレス解消で免疫力をアップしがん細胞をやっつけましょう
- ⑩がん検診を受けましょう (がん予防キャンペーン大阪2009より)



こころの健康に不安を感じたら

■大阪府こころの健康総合センター (Tel. 06-6607-8814)

月~金曜日/9:30~12:00、13:00~17:00

■最寄りの大阪府の保健所の精神保健福祉相談

月~金曜日/9:00~17:45

24時間の電話相談

■関西いのちの電話 (Tel. 06-6309-1121)

■大阪自殺防止センター (Tel. 06-6260-4343)

フリーダイヤルの電話相談

■フリーダイヤル「自殺予防いのちの電話」(Tel. 0120-738-556)

毎月10日のみ/8:00~翌日8:00(24時間)

サラ金・クレジットの返済に困ったら

■多重債務者相談室 (Tel. 06-6941-0837)

月~金曜日/9:15~17:00

自死遺族相談(予約制)

大切な人を自死(自殺)で亡くされた方のために、来所相談を実施しています。

大阪府こころの健康総合センターの専門相談員が、ご遺族の相談に応じます。

お電話の際には、「自死遺族相談」とお伝えください。

■〈予約・問合せ〉大阪府こころの健康総合センター

(Tel. 06-6691-2811 代表) 月~金曜日/9:00~17:45

バランスアップ教室

~野菜のとり方や1日の食事量を学べます~

生活習慣病の予防について、特に食事面に重点を置き、講義・体験実習を交えて楽しく学べます。

日 時: 9月7日(火) 10:00~13:00 (受付9:30から)

対象者: 40歳以上の市民 定員: 24人

会 場: 羽曳野市立保健センター3階栄養指導室

申 込: 健康増進課(保健センター)へ

ウォーキング講座

日 程	実施場所
9月30日(木)	峰塚公園(集合場所: 噴水前)
11月12日(金)	石川河川敷公園 (集合場所: 駒ヶ谷駅または公園内事務所前)

時 間: 10:00~12:00 (受付9:30から)

対象者: 市民でウォーキングに興味のある方
(ただし運動制限のない方)

持ち物: 動きやすい服装・運動靴・水分・帽子

※警報発令時は中止です。

申 込: 健康増進課(保健センター)へ

今年度は実技に「スロージョギング」を取り入れてます!

9月10日から16日は「自殺予防週間」です

自殺で亡くなる人の数は、全国で年間3万人を超え、大阪府でも2,000人を超えています。自殺は、さまざまな要因が複雑に関係して、「心理的に追い込まれた末の死」であり、「防ぐことのできる社会的な問題」と言われています。さまざまな悩みを抱えている方は、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、温かく寄り添いながら、悩みに耳を傾け、専門家への相談をすすめ、じっくりと見守りましょう。

不眠が続くことないですか?

疲れているのに眠れない日が2週間以上続いている

食欲がなく体重が減っている

だるくて意欲がわかない

これは「うつ病」の症状かもしれません。

睡眠と食欲という生きていく基本がそこなされると、体調がどんどん悪くなり、気力やがんばりで克服するのは困難です。

◀専門の相談機関か医療機関に相談してください▶



QRコード対応のカメラ付き携帯電話から様々な相談機関の情報にアクセスできます



定期健康相談・栄養相談のお知らせ◆9月13日・27日(月)午前中 ※要予約 ~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~

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10日	平成22年5月1日~17日生まれ
	9月24日	平成22年5月18日~31日生まれ
	10月8日、22日	平成22年6月生まれ
1歳6カ月児健康診査 (火、水曜日実施)	9月28日、29日	平成21年2月生まれ
	10月26日、27日	平成21年3月生まれ
2歳6カ月児健康診査 (火、水曜日実施)	9月14日、15日	平成20年3月生まれ
	10月19日、20日	平成20年4月生まれ
3歳6カ月児健康診査 (火、水曜日実施)	9月7日、8日	平成19年3月生まれ
	10月5日、6日	平成19年4月生まれ

◆離乳食講習会(保育あり 定員15人)◆

日時: 9月13日(月) 13:00~15:00

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

◆幼児食講習会(保育あり 定員15人)◆

日時: 9月3日(金) 13:00~15:00

対象: 5歳までの幼児の保護者 受講費: 無料

会場: 保健センター 3階栄養指導室

◆ことばの相談(予約制)◆

こどもの発音・吃音(どもり)・言葉の遅れなどについて相談をお受けします。

◆マタニティスクール(定員30人)◆

日時: 11月コース/11月4日(木)、11日(木)、14日(日)、25日(木)
13:00~15:30 ※4日間で1コース

対象: 出産予定日が1月から2月の方が優先です。

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22年度健康だより」をご覧ください。

集団接種(受付時間: 13:30~14:30)

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	10月	25日(月) MOMOプラザ
		28日(木) 陵南の森
		29日(金) 保健センター
BCG <small>4カ月児健診と同日実施</small>	9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】

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

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。)

新型インフルエンザワクチン接種助成事業について

厚生労働省の通知により平成22年度新型インフルエンザワクチン接種の助成を行うことになりました。平成22年4月1日以降に新型インフルエンザワクチンを接種された方で市民税非課税世帯・生活保護世帯の方は、接種費用の助成を行いますので、お問い合わせください。

期間: 平成22年9月30日(木)まで9:00~16:00

問合せ: 羽曳野市健康増進課(保健センター)

事故予防教室 ~子どもに安全をプレゼント~

1歳~19歳までのお子さんが亡くなる原因の1位は不慮の事故です。ほとんどの事故は周りの人々の気配りで防ぐことができます。

ぜひこの機会に事故予防の知識を深めてみませんか?
心臓マッサージ体験できます。

場所: 保健センター4階(大会議室)

対象: 0~3歳までの乳幼児の保護者

定員: 先着30人(保育は乳児、幼児各先着10人)
2回とも参加でき、初めての方を優先

申込: 9月6日(月)から受付開始

1日目 10月13日(水) 13:15~15:30(受付13:00~)
講師: 田中小児科 田中 太郎 先生

2日目 10月25日(月) 13:15~15:30(受付13:00~)
講師: 救命救急士(柏羽藤消防組合消防本部)

藤井寺保健所のお知らせ

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水 第4水曜日 ⑤有 有料 ⑥持 持参物 ⑦予 予約必要 ☎952-6165

HIV抗原・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」13時30分~15時
肝炎ウイルス検査(無料)	②④水予 9時30分~10時
こころの健康相談 <small>(精神科医、精神保健福祉士等が相談に応じます)</small>	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」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	①月②火③水④木⑤金 9時15分~12時15分 13時~16時

※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	⑦予⑧有 受付日時は、お問い合わせください。
腸内細菌検査	①月②火③水④有 9時30分~12時
寄生虫卵検査	①月②火③水④木⑤有 9時30分~12時
室内のホルムアルデヒド、VOC測定	⑦予⑧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	①月②水 9時30分~12時 13時~17時 ⑥持 ⑧有

※松原からの電話は、市外局番からお願いします。