

健

康

ふあみー

## 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)

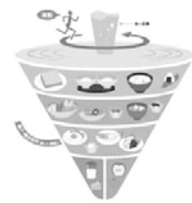
診療時間：10時～12時、午後1時～午後4時

## ■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)

## 食事バランスガイド



◆定期健康相談・栄養相談のお知らせ◆ 7月13日・27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。

## 平成21年度がん検診のお知らせ

●胃がん・肺がん・大腸がん・乳がん・子宮がん集団検診  
8・9月実施分 **7月8日(水)** 9:00から受付開始

	8月の検診日	9月の検診日
胃がん検診	6日(木) <b>モモ</b>	3日(木) <b>石川</b> 4日(金) <b>保セ</b>
肺がん検診	10日(月) <b>保セ</b>	7日(月) <b>陵南</b> 10日(木) <b>保セ</b>
大腸がん検診	20日(木) <b>保セ</b>	16日(水) <b>石川</b>
(40歳以上の市民)	24日(月) <b>保セ</b>	
乳がん・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) <b>石川</b>

※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 **モモ**: モモプラザ **陵南**: 陵南の森総合センター

**石川**: はびきのコロセラム **石川**: 石川プラザ

※詳細は平成21年度健康だよりをご覧ください。

●乳がん・子宮がんの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)

※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。

※集団検診の申し込みは、健康増進課まで 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)



## ◆骨密度測定のお知らせ◆

65歳・70歳のあなたへ  
骨密度が気になりませんか

最近、何故こんな所で?という場所でつまづいたりしてヒヤッとしたことはないですか?

骨密度測定を実施し、家でできる筋力トレーニングの方法(転倒予防教室で)をお教えます。骨折してしまう前に、骨密度測定で骨量を検査し、転倒予防教室で筋力トレーニングの仕方を学んでみませんか?

また歯科健診をご希望の方には、歯のお話もあります。ぜひ5年に一度のこの機会にお申し込みください

## 転倒予防教室

対象: 昭和13年生まれ(70歳)

昭和18年生まれ(65歳)

日程	場所
7月6日(月)	陵南の森
9月14日(月)	石川プラザ

申込み: 健康増進課まで



※対象の方には案内を4月に送付しています。  
※歯科健診を受けられる方は案内に同封されている受診券が必要ですので、保存しておいてください。

## ◆今月の教室のお知らせ◆

## メタボ対策入門講座

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。※必ず事前の申し込みが必要です。

日 時: 7月3日(金) 13時30分受付

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 貴志 敏夫 医師

定 員: 30人

会 場: 陵南の森総合センター 2階

(※注: 保健センターではありません)

申込み: 健康増進課まで



## バランスアップ教室

無料

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: 7月24日(金)

10:00～13:00(9:30～10:00受付)

～野菜のとり方や1日の食事量を学べます～

対象者: 40歳以上の市民

定 員: 30人(定員になりしだい締め切ります)

会 場: 羽曳野市立保健センター3階栄養指導室

申込み: 健康増進課までお申し込みください。

健康づくりに  
さへよ～



## 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/>

## 「子ども料理教室」参加者募集

小学生を対象に、調理実習を行ないます。

日時・場所・定員

1回目 7月23日(木) 10:00～13:00

羽曳野市立陵南の森総合センター (定員25人)

2回目 7月24日(金) 10:00～13:00  
大阪府藤井寺保健所 (定員20人)

内容 食べて元気「ピザランチ」

講師 地域活動栄養士会「オリーブ」

対象 藤井寺市・羽曳野市在住

小学3年生から6年生

☎955-4181

持物 エプロン・三角巾・手拭タオル・筆記用具

参加費 400円(保険料を含む)

申込み 藤井寺保健所企画調整課

☎955-4181

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・精神科医・臨床心理士・保健士等が相談にのります)	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

表の見方 4 第4水曜日 有 有料 持 持参物 予 予約必要 ☎952-6165

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

## 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17日	平成21年3月1日～14日生まれ
	7月31日	平成21年3月15日～31日生まれ
	8月 7日、28日	平成21年 4月生まれ
1歳6カ月児健康診査 (火、水曜日実施)	7月28日、29日	平成19年12月生まれ
	8月25日、26日	平成20年 1月生まれ
2歳6カ月児健康診査 (火、水曜日実施)	7月14日、15日	平成19年 1月生まれ
	8月18日、19日	平成19年 2月生まれ
3歳6カ月児健康診査 (火、水曜日実施)	7月 7日、8日	平成18年 1月生まれ
	8月 4日、5日	平成18年 2月生まれ

### ◆離乳食講習会(保育あり 先着 15人)◆

日時: 7月22日(水) 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: 7月2日(木)、9日(木)、12日(日)、23日(木)

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

## 母子手帳の交付場所

(交付場所) 保健センター、もしくは市役所保険年金課

保健師が直接交付させていただきます。

妊娠・出産に関する事など、お気軽にご相談ください。



## 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 と同日実施	7月 17日(金) 31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

## 親子クッキング

夏休みの思い出に親子で料理をしてみませんか?

お友だちも誘ってきてくださいね。

日時: 7月30日(木) 10時30分～13時30分

対象: 小学生とその保護者

受講費: 1組(親子2人で)500円

(子ども1人追加につき+200円)

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



## 日本脳炎予防接種のお知らせ

科学的な因果関係は不明なものの、日本脳炎ワクチン接種後に健康被害の発生事例があったことから、平成17年5月30日以降、ワクチン接種の積極的勧奨が行われていませんでしたが、新ワクチンでの接種が可能になりました。ただし、新ワクチンについても、供給量や安全性の確認等における観点から、引き続き、積極的勧奨は差し控えています。このため、接種対象者が限られていますので十分確認のうえ接種してください。

詳しくは厚生労働省

: 日本脳炎ワクチン摂取に係るQ&A

(<http://www.mhlw.go.jp/qa/kenkou/nouen/index.html>)

積極的勧奨の差し控え継続のため個別通知はしていません。接種希望の方は、健康増進課(保健センター)までお問い合わせください。

接種可能ワクチン	接種年齢・接種回数	
新ワクチン または 従来の ワクチン	一 期 初 回	生後36カ月(3歳)から 90カ月(7歳6カ月)未満 接種した次の日から6日間あけて、 7日目から29日までの間隔で2回 接種
	一 期 追 加 ※	生後36カ月(3歳)から 90カ月(7歳6カ月)未満 一 期 初 回 完 了 後、おむね1年経過 後に1回接種
従来の ワクチン	二 期	9歳以上13歳未満の間に1回接種

※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については、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。