

健

康

ふあみり

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

※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)

平成22年度がん検診のお知らせ

~8月・9月の検診は受付中です~

10月・11月の検診は9月9日(木)より受付します

●乳がん・子宮がん検診(受診券・クーポン対象の市民)

9月(日程・場所)

13日(月) 青少年児童センター

【乳がん・子宮がん無料クーポン券について】

4月1日現在の年齢で、子宮がんは20・25・30・35・40歳の方。乳がんは、40・45・50・55・60歳の方です。

詳細は健康だよりをご覧ください

※対象の方には5月中に送付しました。4月以降に転入された方や、該当されている方でまだ、お手元に届いていない方は、健康増進課までご連絡ください。

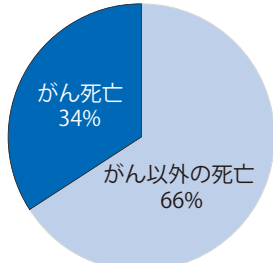
自覚症状がないからこそがん検診を受けましょう!

平成20年度の羽曳野市で亡くなられた方の死亡原因の3割強はがんによるものです。

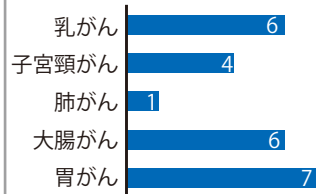
初期のがんには、ほとんどの場合自覚症状がありません。自覚症状がない段階でのがん発見は早期の可能性があり、大変治りやすくなってきています。がん検診の普及拡大が、がんによる死亡者を減らすことにつながります。

平成20年度のがん検診でのがん発見数はグラフの通りです。なかでも、乳がん・子宮頸がんが検診で見つかっても早期治療により元気に過ごされている方がたくさんいます。

H20年度全死亡原因中がん死亡割合



H20年度がん検診での発見数



自分のためにも、家族のためにも、がん検診に関心をもち、定期的に検診を受けましょう。

ウォーキング講座

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!
健康だよりに未定でのごせていた実施場所が決まりました。

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)



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~

日時: 8月27日(金) 13:30受付 14:00開始

講師: 羽曳野市医師会 下戸 文夫 医師

定員: 30人

会場: 保健センター4階大会議室

申込: 健康増進課(保健センター)へ

※必ず事前の申し込みが必要です。



バランスアップ教室

~野菜のとり方や1日の食事を学べます~

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(木) 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

羽曳野市では「健康はびきの21」を推進しています。

「毎日朝食しっかり野菜で満点栄養バランスへ」

◆毎日、朝食を食べていますか?

朝食は1日のスタートの活力源! しっかり食べましょう。

☆普段、朝食をとっていない方は…
第一段階: まずはバナナと牛乳から
第二段階: 次に主食をそろえてみて
第三段階: 主食(ごはん・パンなど)・副菜(野菜料理) 主菜(肉・魚・卵・豆腐など)をそろえてみて!



朝食を食べたとき

体温が上昇し 体が活発になります



朝食を抜いたとき

頭がボーっとしたり イライラしたりと 元気ができません



~ 夏の食事のポイント ~

暑いからといって、冷たい物やそうめんなどあっさりした食べ物でついでにすませがちになりますが、これでは栄養のバランスがくずれてしまいます。夏バテしないためにも主菜を必ず1品とるようにしましょう。

定期健康相談・栄養相談のお知らせ◆8月9日・23日(月)午前中 ※要予約
~上記の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)	8月 6日	平成22年4月 1日~16日生まれ
	8月20日	平成22年4月17日~30日生まれ
	9月10日、24日	平成22年 5月生まれ
1歳6カ月児健康診査 (火、水曜日実施)	8月24日、25日	平成21年 1月生まれ
	9月28日、29日	平成21年 2月生まれ
2歳6カ月児健康診査 (火、水曜日実施)	8月17日、18日	平成20年 2月生まれ
	9月14日、15日	平成20年 3月生まれ
3歳6カ月児健康診査 (火、水曜日実施)	8月 3日、4日	平成19年 2月生まれ
	9月 7日、8日	平成19年 3月生まれ

◆離乳食講習会(保育あり 15人)◆

日時: 8月10日(火)または9月13日(月)のいずれか1日 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)
 費用: 無料 会場: 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

◆幼児食講習会(保育あり 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 費用: 無料
 会場: 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

◆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。

◆マタニティスクール(定員30人)◆※4日間コース

日時: 9月2日(木)・9日(木)・12日(日)・30日(木) 13:00~15:30
 Q: マタニティスクールってどんなことするの? 病院とどうちがうの?
 A: 歯科診察やお産のお話のほか、沐浴の仕方、実際の赤ちゃんとのふれあいなど、さまざまな内容を4日間で体験します。

マタニティスクールの内容

第1日目:「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? 歯のお話とお口の中のチェック
- ・赤ちゃん和妈妈のための食事 食生活を見直してみませんか?

第2日目:「元気に過ごそうマタニティライフ」

- ・お産のための心とからだの準備
- ・お答えします! 妊娠中の素朴な疑問

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	次回は10月の実施となります。 詳しい日程は「平成22年度健康だより」	
BCG <small>4カ月児健診と同日実施</small>	8月 6日(金)	保健センター 3階
	20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。)

日本脳炎予防接種について

厚生労働省の通知により、平成22年度は第1期の標準的な接種期間に相当する3歳児(4月1日現在)に対して積極的勧奨を行うことになりました。対象のお子さん(平成18年4月2日~平成19年4月1日生)には6月上旬に予診票を郵送しました。今後は3歳になられた翌月に予診票を郵送します。
 ※積極的勧奨の対象外(4歳以上7歳6カ月未満)のお子さんで接種を希望される場合は予診票を健康増進課まで取りに来てください。
 ※第2期(9歳以上13歳未満)の予防接種については、新ワクチンの使用が許可されていないため、現在は接種することが出来ません。
 詳しくは厚生労働省日本脳炎ワクチン接種に係るQ&A (<http://www.mhlw.go.jp/qa/kenkou/nouen/index.html>)

第3日目:「家族みんなで迎えよう! 新しいのち」

- ・パパ・ママの役割
- ・育児レッスン - お風呂の入れ方 - (沐浴実習)
- ・パパの妊婦体験(マタニティジャケット着用)

第4日目:「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

以上の4日間コースです。お待ちしております。

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/>

☎955-4181

表の見方 水 第4水曜日 有 有料 持 持参物 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] 13:30~15:00	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。
肝炎ウイルス検査(無料)	2 4 水 予 9:30~10:00	腸内細菌検査	月 火 水 有 9時30分~12時
こころの健康相談 <small>(精神科医、精神保健福祉担当者などが相談受けます。こころの病氣、ひきこもり、認知症、アルコール依存症など、きこもり家族交流会と精神科、看護教室などを開催)</small>	予 精神科医、精神保健福祉担当者などが相談受けます	寄生虫卵検査	月 火 水 木 有 9時30分~12時
医療機関に関する相談	月 火 水 木 金 9:15~12:15 13:00~16:00	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、祝日は除く