



市立休日急病診療所 ☎956-1000 (保健センター2階)

■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)



- ※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27年4月～平成28年3月末の間は各種検診・歯の健診とも1人1回となります。☎956-1000(※FAXでの申し込みはできません)

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

<集団検診> 肺・大腸・子宮がん検診は無料です。

●検診方法などの詳細は「健康だより」(4月配布)、ウェブサイト、婦人科検診受診券などをご覧ください。

集団検診	大腸がん・肺がん (40歳以上の市民)	集団検診	子宮がん(20歳以上) ※受診券、無料クーポン券をお持ちの方
11月	12日(木) 保健センター	11月29日(日) 市役所A棟	●乳がん検診のみ、自己負担金1,000円。生活保護受給者は無料(生活保護受給証明書が必要) ●平成27年度の対象は、乳がん40歳以上(昭和49年以前の生まれ)・子宮がん20歳以上(平成7年以前の生まれ)で、奇数年生まれの方。 ●受診には受診券(オレンジ色のはがき)が必要です。転入された方などは、保健センターへお問合せください。
	18日(水) MOMOプラザ	12月10日(木) 陵南の森	
	20日(金) 保健センター		
	26日(木) 陵南の森		
12月	3日(木) 保健センター		
	4日(金) 石川プラザ		
	6日(日) コロセアム		
	21日(月) 保健センター		

<個別検診> 以下の医療機関で各種がん検診を行っております。胃がん・乳がん検診の集団検診が定員に達しておりますが、年内に受診希望の方は各医療機関へ直接ご予約の上、個別検診をぜひご利用ください。

医療機関名		電話	胃・肺・大腸がん	乳がん	子宮がん
羽曳野市	江藤クリニック	956-8881			○
	コープ診療所	938-6226		○	
	土屋医院	957-1001			○
	大阪府立呼吸器・アレルギー医療センター	957-2121		○	○
	城山病院	958-1000		○	
藤井寺市	藤本病院	958-5566		○	
	平松産婦人科クリニック	955-8881			○
大阪市	船内クリニック	955-0678			○
	あべの松井クリニック	06-6647-2223		○	
	すずかけの木クリニック	06-6626-2110		○	
	大阪がん循環器病予防センター	06-6969-6712	○	○	○

キャロット教室 <食生活改善推進員養成講座>

～食育をすすめるボランティアを養成します～

市では食生活改善推進員(食改さん)が市の栄養士と共に、健康づくりと食育を勧める活動を行っています。この教室を卒業したら、「食改さん」として活動をスタートできます。食育を学び、笑顔を増やす活動へのご参加、お待ちしております!

【対象】食育やボランティア活動に関心のある市民
※全5回に出席できる方優先(下表日程)

【定員】20人 【場所】保健センター

日程	内容(予定)
1 11月10日(火)	開講式・ボランティア活動について 調理実習(こどものおやつを作ろう)
2 11月17日(火)	生活習慣病予防について など
3 11月24日(火)	食品衛生・食中毒予防について など
4 12月1日(火)	調理実習(ヘルシークッキング)
5 12月8日(火)	運動指導士による講義と実習・修了式

※1・4回目 10:00～13:00、
2・3・5回目 10:00～12:00

～歯を大事にしましょう! 1年1度は健診を～

35歳成人歯科健診が始まりました

【対象】昭和54年1月1日～
12月31日生まれの市民

対象者には9月末、受診券を発送済みです。
羽曳野市内の指定歯科医院で、受診券を持参し、受診してください。

【受診期間】平成28年3月末日まで

(A) 骨コツ・歯ピカ健診

- ①骨密度測定と成人歯科健診40人
- ②骨密度測定のみ60人

【対象】昭和29・34・39・44・49年生まれ

【日程】11月6日(金)

【場所】保健センター

※(A)(B)とも
事前予約が必要

(B) 骨・歯セット教室

- ①骨密度測定と成人歯科健診40人
- ②骨密度測定のみ60人

【対象】健診時点で65歳以上の方
(希望者には、口腔ケアや筋力アップ講習付き)

【日程・場所】

・11月16日(月) 保健センター

・12月18日(金) コロセアム

定期健康相談・栄養相談 11月13日(金) ※要予約

- メタボ対策入門講座 ※事前申込
- <講師>羽曳野市医師会 土屋 英人 医師
- 【日時】11月4日(水) 14:00～15:30(受付13:30～)
- 【定員】30人 【会場】保健センター4階 大会議室



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)	11月13日	平成27年7月1日～13日生まれ
	11月27日	平成27年7月14日～31日生まれ
	12月11日、25日	平成27年8月生まれ
1歳6カ月児健康診査 (火、水曜日 実施)	11月24日、25日	平成26年4月生まれ
	12月15日、16日	平成26年5月生まれ
2歳6カ月児健康診査 (火、水曜日 実施)	11月17日、18日	平成25年5月生まれ
	12月8日、9日	平成25年6月生まれ
3歳6カ月児健康診査 (火、水曜日 実施)	11月10日、11日	平成24年5月生まれ
	12月1日、2日	平成24年6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(13:20)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)

詳細は「平成27年度健康だより」市ウェブサイトをご覧ください。

◆各種教室◆ (会場：保健センター、要予約)

・マタニティスクール (定員20人・4日間で1コース)

【日時】11月5日(木)、12日(木)、15日(日)、30日(月)

初日 10:30～15:00 (ランチ付き)

2・4日目 13:00～15:30

3日目 9:30～12:00 ※1、2月出産予定の方優先

・離乳食講習会 (定員15人・保育あり)

【日時】12月17日(木)・1月18日(月)のいずれか1日
13:00～15:30

【対象】4カ月児健康診査 受診後～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、保育の対象)

◆ことばの相談◆ ※要予約

こどもの発音、吃音、言葉の遅れなどの相談をお受けします。

11月8日はいい歯の日

～普段から自分の歯に関心を持つように心がけましょう～

●健康な歯は素敵な笑顔に繋がります。いくつになっても自信を持って笑えるのには歯が大切です。

●80歳になっても20本の自分の歯があることは健康の証拠。ごはんもおいしく食べられます。

●口は体の入り口です。お口の中をキレイにする事で生活習慣病予防にも繋がります。まずは自分でできる歯みがきをしっかりと行いましょう。そして痛む前に歯科医院で健診を受けましょう。

・・高齢者のインフルエンザ予防接種のご案内・・

【対象】①羽曳野市民で接種時に65歳以上の方

②60歳以上65歳未満の羽曳野市民の方で心臓、腎臓、呼吸器の機能、ヒト免疫不全ウイルスによる免疫の機能のいずれかの障がいがあり、その障がい身体障がい者手帳1級の方、もしくはそれと同等であると医師の診断がなされた方(持病のある方は主治医の承諾を得てください)

【期間】12月末日まで

【費用】自己負担金1,000円

(生活保護受給証明書があれば自己負担金免除)

【持物】住所・年齢の確認できる物(健康保険証など)

【申込】羽曳野市指定医療機関へ直接お問い合わせください

※藤井寺市、松原市、富田林市、太子町などの指定医療機関でも接種できます。主治医が該当市町にある方は医療機関へお問い合わせください。入院などで指定医療機関で実施できない方は健康増進課へ接種前にお問い合わせください。

～インフルエンザを予防しよう～

インフルエンザは12月～3月頃に流行します。

	インフルエンザ	風邪
初発症状	悪寒・頭痛	鼻咽喉の乾燥感 およびくしゃみ
主な症状	発熱・全身痛	鼻汁・鼻閉
悪寒	高度	軽度・ きわめて短期
熱および熱型	38～40℃ (3～4日間)	微熱
全身痛・筋肉痛・ 関節痛	高度	ない
倦怠感	高度	ほとんどない
鼻汁・鼻閉	後半より著しい	初期より著しい
咽頭	充血・ときに	やや充血
合併症	気管支炎・インフルエ ンザ肺炎・脳炎・脳症	まれ

インフルエンザ予防の基本「マ・ウ・テ」

～マスクをして、ウがい、テあらいで～

★マスクをして！

・せきエチケットを心がけましょう

★うがいをして！

・水を口にふくみ、ブクブクうがい(1回)

・上を向き15秒ほどのガラガラうがい(3回)

★てあらいで！

・ウイルスをしっかりと洗い流しましょう

体の抵抗力を高めるために、生活リズムを整え、バランスのとれた食事や、十分な睡眠をとりましょう。

藤井寺保健所

藤井寺市藤井寺 1-8-36 ☎955-4181

■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]	9:30～10:30
	肝炎ウイルス検査	第2、4水曜日 <予約制>	13:30～14:30
	風しん抗体検査	第2、4水曜日 <予約制>	13:30～14:30
	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)	
	医療機関に関する相談	毎週月～金曜日	9:15～12:15 13:00～16:00

有料	水質検査 (飲用水・井戸水・遊泳場水・浴槽水)	<予約制> 依頼の際は、お問い合わせください。	
	腸内細菌検査 (赤痢菌、チフス菌、バラチフス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
	寄生虫卵検査・ぎょう虫卵検査	毎週月～木曜日	9:30～12:00
	室内空気検査 (ホルムアルデヒド・VOC)	<予約制> 依頼の際は、お問い合わせください。	

飼えなくなった犬の引き取り窓口は、大阪府動物管理指導所藤井寺分室(☎937-1101)です。要事前相談。引取時間(月祝)9:30～12:00、有料、要印鑑。