

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)



妊婦さんへの思いやりを

★羽曳野市立休日急病診療所からのお願い 休日および夜間の急病診療は、一次診療として応急的な処置を施すもので、救急車での利用はできませんのでご理解をお願いします。

◆定期健康相談・栄養相談のお知らせ◆ 2月9日・23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受付しています。健康増進課までご連絡ください。

婦人科(乳がん・子宮がん) 検診は受診しましたか? 偶数年生れの方は3月までに受けましょう!

平成21年1月~3月までの個別の婦人科検診は偶数年生まれの方が対象です。受診がまだの方はお早めに。

メタボ対策入門講座

あなたは健診を受けましたか? 今年度からメタボ予備群を早期発見するための健診がはじまりました。

メタボリックシンドロームとは・・・

腹囲が基準以上で、内臓のまわりにたっぷり脂肪を蓄えた人が、同時に高血糖、高血圧、脂質異常のどれか2つ以上を抱えている状態のことです。

不健康な生活(不適切な食生活・運動不足・喫煙・過度の飲酒・過度のストレス)を続けていると、動脈硬化を促進したり、心臓病や脳卒中を引き起こす危険性があります。もし、今の生活習慣を変えたい!と思われた方は、ぜひご参加ください。

日時: 2月5日(木) 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 上嶋 一芳 医師
定員: 30人
会場: 羽曳野市立保健センター 4階大会議室

メタボ対策教室(栄養バランス編) ~食しょくくにならない食事の方法~

「最近お腹がでてきた」「血圧・血糖値・コレステロールがやや高め」、こんなことに心当たりはありませんか? そんな方に必見! この教室ではメタボリックシンドロームの予防について、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。ヘルシー&簡単メニューを楽しく学んで、あなたも家族もメタボリックシンドロームを予防しましょう!

日時: 3月4日(水) 10:00~13:00
~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)
受付: 羽曳野市立保健センター 3階栄養指導室
※電話で健康増進課へお申し込みください。
詳しくは羽曳野市ウェブサイトをご覧ください。
羽曳野市ウェブサイト→健康・医療→健康づくり→お知らせの中をクリック♪

ウォーキング講座

ウォーキングと筋力アップで元気アップ(健康はびきの21スローガン)

ウォーキングに正しい方法があるの?自分に合った歩幅ってどれくらい?私にもできるかな?とと思っているあなたのための講座です。春に向けて運動習慣を生活に取り入れてみませんか?運動を始めたいと考えている方は、ぜひこの機会にお申し込みください。

日時: 3月24日(火) 10:00~12:00(受付9:30から)
場所: はびきのコロセアム サブアリーナおよびウォーキングロード
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)

講座内容: ウォーキングの効果と歩き方・コロセアムウォーキングロードでの実技(雨天時はサブアリーナ)

持ち物: 動きやすい服装・運動靴・水分

申込み: 2月2日(月) 9:00から開始 健康増進課(保健センター)へご連絡ください。☎956-1000

カンピロバクター食中毒を防ごう!!

毎年、春先からカンピロバクターによる食中毒が増えてきます。

この原因は、鶏肉を生で食べることによるものが多く、特に細菌に対して抵抗力の弱い若齢者や高齢者は生食を避けましょう。

また、生の肉を取り扱った手指や調理で使用された器具を介して、他の食品を汚染することがあります。

手洗いや器具の洗浄をしっかりと行いましょう。

<問い合わせ先>大阪府藤井寺保健所衛生課

電話 072-952-6165

FAX 072-952-6167

食事バランスガイドチェックの結果を報告します。

食事バランスガイドチェックへ参加していただきありがとうございました。今年度は6月(食育月間)、8月(大阪府の食育推進強化月間)、10月(食生活改善普及月間)で実施し、277人の参加がありました。結果をみると、ほとんどの方が副菜(野菜料理)と果物は不足、主菜(肉・魚・卵・大豆製品)においては過剰の食事をしていました。

詳しい結果を知りたい方は羽曳野市ウェブサイトをご覧ください。
羽曳野市ウェブサイト→健康・医療→健康づくり→お知らせの中の記事をクリック♪



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か月児健康診査 (金曜日実施)	2月13日	平成20年10月1日~16日生まれ
	2月27日	平成20年10月17日~31日生まれ
	3月13日、27日	平成20年11月生まれ
1歳6か月児健康診査 (火、水曜日実施)	2月24日、25日	平成19年 7月生まれ
	3月24日、25日	平成19年 8月生まれ
2歳6か月児健康診査 (火、水曜日実施)	2月17日、18日	平成18年 8月生まれ
	3月10日、11日	平成18年 9月生まれ
3歳6か月児健康診査 (火、水曜日実施)	2月 3日、4日	平成17年 8月生まれ
	3月 3日、4日	平成17年 9月生まれ

◆離乳食講習会(保育あり 先着15人)◆

日時: 3月6日(金) 13時~15時
 対象: 4か月健診受診後から10か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

◆マタニティクッキング(先着15人)◆

日時: 3月17日(火) 13時30分~15時
 対象: 妊婦(初産婦優先) 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: 3月2日(月)、9日(月)、15日(日)、23日(月) 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

◆妊娠・出産を迎える方へ◆

~出産前小児保健指導事業のご案内~
 妊娠中・出産後に小児科による育児相談を受けることができます。あなたのいろいろな心配事に小児科医がお答えします。詳しくは、健康増進課(保健センター)まで。
 対象: 妊娠後期から産後2か月以内 費用: 無料(1回のみ)

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20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	3月	16日(月) 石川プラザ
		17日(火) 陵南の森
		18日(水) 保健センター
BCG 4か月児健診 と同日実施	2月	13日(金) 保健センター3階
		27日(金)

BCGの予診票は4か月児健康診査のご案内と一緒に送付しています。4か月児健康診査をすでに受け、BCGを接種していないおさんは健康増進課(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】

持物: 母子健康手帳(必ず必要です)
 予診票(お持ちでない方は、健康増進課で再発行します。)

予防接種の種類	個別通知	
百日咳ジフテリア破傷風混合(DPT)	4か月児健診時配布	
麻しん風しん混合(MR)	第1期	4か月児健診時配布(生後12か月から24か月未満)
	第2期	5歳から7歳未満で小学校入学前年度
	第3期	中学1年生に相当する年齢
	第4期	高校3年生に相当する年齢
ジフテリア破傷風混合(DT) 第2期	小学6年生	
日本脳炎	※	

※平成17年5月30日付厚生労働省の勧告により、積極的勧奨を差し控えております。接種希望の方は、医療機関にお問い合わせください(同意書への署名が必要となります)。

麻しん風しん混合(MR)の予防接種はお済みですか?

第2期・第3期・第4期の接種期間は
平成21年3月31日までです。
 接種期間を過ぎてしまうと約1万円かかります。
 まだの方は早めに接種してください。

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/fujiderahoken/>

「精神保健福祉講演会」のご案内

<日時> 3月5日(木) 午後2時~4時30分
 <場所> 藤井寺保健所 2階 講堂
 <内容> 講演「ひきこもりの理解と支援~ファーストステップ・ジョブグループの取り組みから」
 講師 上田陽子氏(ファーストステップ・ジョブグループ代表)
 <定員> 50人 <締切り> 2月27日(金)
 <申込み・連絡先> 藤井寺保健所 地域保健課 精神保健福祉チーム ☎072-955-4181 FAX072-939-6479

☎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 水	9時30分~10時
こころの健康相談 (精神科医、精神科保健師、当事者等が相談員になります)	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

食物アレルギー児の食と生活相談の開催

<対象者> 食物アレルギーをもつ子どもとその保護者
 <日時> 2月18日(水) 午前10時~12時
 <場所> 藤井寺保健所
 <内容> 食物アレルギーをもつ子どもとその保護者に食事・スキンケア等について栄養士・保健師による個別相談を行います。
 <申込み・連絡先> 藤井寺保健所 地域保健課 母子チーム
 ☎072-955-4181 FAX072-939-6479

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

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