

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/10:00~12:00、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)

毎月19日は食育の日



家族そろって食事をしましょう

※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> 胃・肺・大腸・子宮がん検診は**無料**です。

※7・8・9月分を**6月10日**から受付けています。

※検診方法などの詳細は「健康だより」(4月配布)をご覧ください。

※胃がんは定員に達していることがあります。お問い合わせください。

集団検診	胃がん・肺がん・大腸がん (40歳以上の市民)	集団検診	乳がん・子宮がん ※乳がん40歳以上、 子宮がん20歳以上で受診券 をお持ちの方
7月	23日(木) 保健センター 28日(火) 陵南の森	7月	16日(木) 保健センター(★)
8月	3日(月) 保健センター 31日(月) 保健センター	8月	29日(土) 保健センター(◆)
9月	4日(金) コロセアム	9月	4日(金) コロセアム
	14日(月) 保健センター		
	18日(金) 保健センター		
	27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(オレンジ色のものが)が必要です。

(★)印は午後一時保育(対象:就学前)あり。同時にお申し込みください。

(◆)印は子宮がん検診の定員を増やしています。

→大腸がん・乳がん・子宮頸がん検診の無料クーポン券を発送しました。まだ手元に届いていない方はご連絡ください。

対象者	
乳がん	昭和49年4月2日~昭和50年4月1日生
子宮がん	平成6年4月2日~平成7年4月1日生
大腸がん	昭和49年4月2日~昭和50年4月1日生
	昭和44年4月2日~昭和45年4月1日生
	昭和39年4月2日~昭和40年4月1日生
	昭和34年4月2日~昭和35年4月1日生
	昭和29年4月2日~昭和30年4月1日生

## 歯を大事にしましょう! 1年1度は健診を

### ◆成人歯科健診 - 正しい口腔ケアを身につけよう! -

[対象] 昭和19・24・29・34・39・44・49年生まれの方

[受診方法] 羽曳野市内の指定歯科医院にて4月1日~平成28年3月末日まで。受診券(はがき)を持参の上、受診してください。(費用無料)

### ◆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] 7月9日(木)、9月2日(水)

[場所] 保健センター



### ◆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

7月	13日(月) 保健センター
8月	21日(金) 陵南の森
9月	10日(木) 保健センター

## きらり☆わたしの美活 ~女性の健康づくりのホント~

1日目は「ベジ改善(試食あり)」|「口から始めるアンチエイジング」、2日目は「健康のヒ・ケ・ツ」|「美ボディ改革(運動)」  
あなたも美ボディのために参加しませんか?

[対象] おおむね40歳代・50歳代の方 [定員] 20人

[日時] 10:00~12:00(受付9:30~)

10月	8・9日(木・金) MOMOプラザ
-----	-------------------

※6月3日~受付中

残りわずか!

## 元気いっぱい! おやこ DE 健康づくり

夏休みに親子で一緒に楽しみましょう! バランス運動やお弁当づくり、歯の健診など様々なジャンルの企画が盛りだくさん! ※詳しくは市ウェブサイトをご覧ください。

[対象] 親子(小学生限定) [定員] 10組

[日時] 1日目(10:00~12:00)、2日目(10:00~15:30)

7月	21・22日(火・水) 保健センター
----	--------------------

※6月3日~受付中

## チョイス DE

### あなたに合った運動栄養スタイル

運動と栄養の全5メニューから、自分に合わせて教室をチョイス! 健康度アップを目指しましょう☆ ※受付中

[対象] おおむね40歳以上の市民 [定員] 各20人

[会場] 保健センター(※3月11日は峰塚公園)

運 動	11月26日(木) どこ DE もりラクゼーション
	3月11日(金) お外 DE ウォーキング

[時間] 13:30~15:00(受付13:00~)

[持物] 飲み物・タオルなど

※運動しやすい服装・くつでお越しください

栄 養	7月7日(火) せいの DE かさましカロリーオフ
	9月9日(水) 出汁 DE ベジ改善
	2月3日(水) カルシウム DE 骨強化

[時間] 10:00~12:00(受付9:30~)

[持物] 筆記用具・手拭タオルなど

※調理実習はありません。(1、2品の試食あり)

# お母さんと乳幼児

## 乳幼児健診 (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10日	平成27年3月1日～16日生まれ
	7月24日	平成27年3月17日～31日生まれ
	8月7日、21日	平成27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25年12月生まれ
	8月25日、26日	平成26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25年1月生まれ
	8月18日、19日	平成25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24年1月生まれ
	8月4日、5日	平成24年2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)

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)までご連絡ください。

### 個別接種

各医療機関に直接電話で予約

※予診票がない場合は、母子健康手帳を持って健康増進課まで取りにきてください。

※詳細は「平成27年度健康だより」または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】9月コース/3日(木)、10日(木)、13日(日)、28日(月)  
初日 11:00～15:00 (ランチ付き)  
2・4日目 13:00～15:30  
3日目 9:30～12:00

※11、12月出産予定の方優先します。

### 離乳食講習会 (定員15人・保育あり)

【日時】8月24日(月)・9月17日(木)のいずれか1日  
13:00～15:30

【対象】4カ月児健康診査受診後から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)

## 各種相談

子育てのことで悩んでいませんか?ちょっとしたことでもご相談ください。保健師や栄養士などが対応します。

### 育児相談 (電話・来所 平日9:00～17:30)

お子さんの発育や発達、栄養に関する内容ははじめ育児全般について、相談をお受けします。

### ことばの相談 (予約制)

こどもの発音、言葉の遅れなどについて相談をお受けします。

## ジフテリア・破傷風2種混合ワクチン(DT)の予防接種は済んでいますか?

11歳～12歳時に接種を1回行います。接種し忘れに注意してください。なお、今年度小学6年生の方には、4月に予診票を送付しています。紛失された方は、母子健康手帳を持って健康増進課(保健センター)まで取りに来てください。

## 気をつけよう!夏のトラブル～夏かせについて～

	手足口病	ヘルパンギーナ	プール熱
症状	<ul style="list-style-type: none"> <li>手のひら、足の裏、口の中に米粒くらいの水疱ができる</li> <li>口の中の水疱がつぶれると痛む</li> <li>熱は出ないことが多く、出ても高熱にはならない</li> <li>発疹は1週間ほどで消える</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>急に39℃前後の高熱が出る</li> <li>口の中、のどの上部に小さな水疱がたくさんでき、その周辺が赤くなる</li> <li>水疱がつぶれると痛みで食事ができなくなる(痛みは1週間ほど)</li> <li>熱は3～4日で下がる</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>高熱が4～5日続く</li> <li>のどが真っ赤に腫れ、痛む</li> <li>眼が充血し、目やにがでる</li> <li>下痢や腹痛を伴うこともある</li> <li>1週間ほどで治る</li> </ul>
ケア	<ul style="list-style-type: none"> <li>食事は薄味にして、のどごしのよいものにする</li> <li>食後は水や麦茶を飲ませ、口の中を清潔しておく</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>高熱と痛みで不機嫌になり食事を嫌がるので半流動食にする</li> <li>水分補給をこまめにする</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>目やには病院で処方された目薬を使う</li> <li>タオルなどは共用しない</li> <li>下痢があるときは脱水症に気をつけ、水分補給をこまめにする</li> </ul>

## 藤井寺保健所

藤井寺市藤井寺 1-8-36 ☎955-4181

生活衛生室 ☎955-4181

※いずれも土、日、祝日は除く

無料	有料
HIV即日検査(抗体検査)	水質検査(飲用水・井戸水・遊泳場水・浴槽水)
毎週水曜日 [匿名可]	9:30～10:30
肝炎ウイルス検査	腸内細菌検査(赤痢菌、チフス菌、パラチフスA菌、サルモネラ属菌、腸管出血性大腸菌O157)
第2、4水曜日 <予約制>	13:30～14:30
風しん抗体検査	寄生虫卵検査・ぎょう虫卵検査
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)	室内空気検査(ホルムアルデヒド・VOC)
<予約制>(こころの病気、アルコール依存症など)	9:15～12:15
医療機関に関する相談	13:00～16:00
毎週月～金曜日	

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)9:30～12:00、有料、要印鑑。