



# 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

- 集団検診(健診)・各種教室は健康増進課(保健センター)まで、電話もしくは来所にてお申し込みください。
- (※個別検診は各医療機関へ直接申し込み) 定員になりしだい締め切ります。対象者は各種がん検診・歯科健診とも年度内に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

胃・肺・大腸・子宮がん検診は**無料**で受けられます。  
乳がん検診のみ自己負担金1,000円がかかります。  
生活保護受給者は無料(生活保護受給証明書が検診当日必要です。)

…… 9月はがん征圧月間です ……

<集団検診> 10～12月分を**9月8日(木)**から受付します。

★検診方法の詳細内容は**健康だより・ウェブサイト**をご覧ください。

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
10月	3日(月) 保健センター 5日(水) MOMOプラザ 21日(金) 保健センター 31日(金) 保健センター	10月	25日(火) 石川プラザ
11月	9日(水) 石川プラザ 16日(水) 陵南の森 18日(金) 保健センター 22日(火) 保健センター 28日(月) 保健センター	11月	13日(日) 市役所別館◎
12月	1日(木) 保健センター 4日(日) コロセアム◎ 12日(月) 保健センター 19日(月) 保健センター	12月	14日(水) 陵南の森

※乳がんは40歳以上(昭和50年以前生まれ)子宮がんは20歳以上(平成8年以前生まれ)で、いずれも偶数年生まれの方。対象の方には受診券(ピンク色のはがき)を送付しています。お手元にならぬ方はお問い合わせください。  
※定員になり次第、しめきります。  
◎は働く世代を優先



### ～骨と歯を大事にしましょう!!～ 同時健診は各日限定40人!!

骨密度測定と歯科健診が同時に受けられます!  
あなたは自分の骨密度がどれくらいか知っていますか?  
骨折のリスクも知っていますか?  
減ってしまってもうにも出来なくなる前に予防策が大切です。  
まずは骨密度を測ってみましょう。



#### A 骨コツ・歯ピカ健診 **今年度最後!**

【対象者】昭和50・45・40・35・30年生まれの方

日程	9月2日(金)	12月2日(金)
----	---------	----------

#### B 骨・歯セット教室

【対象者】健診時点で65歳以上の方  
(はがきが届いてなくても受診可)

日程	9月21日(水)	11月2日(水)	12月5日(月)
----	----------	----------	----------

#### A・Bともに、会場は保健センターです。事前予約が必要です。

※昭和55・50・45・40・35・30・25・20年生まれの方は指定医療機関でも成人歯科健診を受けることができます。骨密度測定のみ集団健診で受けることもできますので集団が個別どちらかを選んで健診を受けましょう!  
※受診券はがきに指定医療機関を載せていますのでご確認ください。

### 9月は健康増進普及月間です

1に運動 2に食事 しっかり禁煙 最後にクスリ～健康寿命の延伸～  
ながら運動(+10分)ははじめませんか?

#### ● +10分(プラステン)で何しよう?

消費カロリーは体重(kg)ごとに  
四捨五入しています

ウォーキング	ストレッチ	掃除	子どもと真剣に遊ぶ
50kg:26kcal	50kg:22kcal	50kg:29kcal	50kg:35kcal
60kg:32kcal	60kg:26kcal	60kg:35kcal	60kg:42kcal
70kg:37kcal	70kg:31kcal	70kg:40kcal	70kg:49kcal

通動・重い物などでも良い運動になります  
ラジオ体操を真剣にするのもいいですよ!  
床を雑巾で拭くのも二の腕に効果あり!  
子どもと一緒に外で遊ぶことかなりの運動に

※表の見方:例えば、体重50kgの人がウォーキング10分すると26kcal消費します。

### きらり☆わたしの美活

限定20人

～いつか学びたかった!女性の健康づくりのホント～

女性のための健康づくり講座です!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30歳代から50歳代の方

10月4日(火) 10月11日(火)

- 1日目(10:00～12:00) (市役所別館2階健康ライフ室)  
「キラリ☆健康のヒケツ」「キラリ☆美ボディ改革(運動)」
- 2日目(10:00～15:30) (保健センター)  
「キラリ☆ベジ改善(調理実習)」  
「キラリ☆口からはじめるアンチエイジング(歯科健診)」



### チョイス DE あなたにあった健康スタイル

～6つのオススメ～

平成28年度は運動と栄養のメニューに医師講義と歯科健診をプラスしました!あなたにあわせて教室をチョイスしてください!全部選んでもOK!教室に参加してあなたの健康度をアップしましょう☆

【対象】おおむね40歳以上の市民

①運動メニュー(ヨガ)	9月29日(木) 13:30～15:30(受付13:15～) 場所:市役所別館2階健康ライフ室
②歯科メニュー(歯科健診つき)	10月6日(木) 13:20～15:30(受付13:00～) 場所:保健センター2階予防接種ホール
③医師メニュー(高血圧の話) 講師:大阪がん循環器病予防センター 木山 昌彦 医師	11月25日(金) 14:00～16:00(受付13:15～) 場所:保健センター4階大会議室
④栄養メニュー(バランスUPとカロリーダウン)	12月6日(火) 10:00～12:00(受付9:45～) 場所:保健センター3階栄養指導室
⑤運動メニュー(筋トレ・シェイプアップ)	12月9日(金) 13:30～15:30(受付13:15～) 場所:市役所別館2階健康ライフ室

※時間などは変更することがあります。詳しくはチラシ・ウェブサイトをご覧ください。

さいなことからサポートしあえる仲間作りをしてみませんか?

### 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

自分や家族の健康に気を付けていますか?気を付けようと思っているけれど、近くに聞ける人がいない・・・ということはありませんか?  
羽曳野市では食生活改善推進員(食改(しょっかい)さん)が市の栄養士と共に健康づくりと食育をすすめる活動をしています。  
自分や家族の健康のためにも食育を学んでみませんか?この教室を卒業したらあなたも晴れて食改さん。子ども達の笑顔をつくる活動をしていきましょう!!

対象:食育に関心があり、ボランティア活動に興味がある市民  
5回とも出席できる方優先(先着20人)

場所:羽曳野市立保健センター 定員:20人 受講料:無料

日程	時間	内容
11月1日(火)	10:00～12:00	開講式、栄養のお話「年代別の食生活について」、「食育をすすめていくために」
11月8日(火)	10:00～13:00	栄養のお話「生活習慣病を予防しよう」、調理実習(子どものおやつを作ろう)
11月15日(火)	10:00～12:00	食品衛生監視員のお話「食中毒予防について」
11月22日(火)	10:00～13:00	調理実習(ヘルシークッキング)
11月29日(火)	10:00～12:00	運動指導士によるお話と実習「運動を生活に取り入れよう」、修了式

### ◆定期健康相談・栄養相談 9月5日(月) ※要予約

## ◆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)	9月9日	平成28年5月1日～15日生まれ
	9月30日	平成28年5月16日～31日生まれ
	10月7日、28日	平成28年6月生まれ
1歳6カ月児健康診査 (火、水曜日実施)	9月27日、28日	平成27年2月生まれ
	10月25日、26日	平成27年3月生まれ
2歳6カ月児健康診査 (火、水曜日実施)	9月13日、14日	平成26年3月生まれ
	10月18日、19日	平成26年4月生まれ
3歳6カ月児健康診査 (火、水曜日実施)	9月6日、7日	平成25年3月生まれ
	10月4日、5日	平成25年4月生まれ

## ◆離乳食講習会◆ (保育あり・先着15人) ※要予約

【日時】10月27日(木)・11月18日(金)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対象となります)

【受講費】無料

【会場】保健センター 3階栄養指導室

## ◆マタニティスクール◆ (定員20人)

【日時】<11月コース> (会場：保健センター、要予約)

1回目	11月10日(木) 10:30～15:00	マタニティクッキング 歯科健診(ランチ付き)	3回目	11月19日(土) 9:30～12:00	沐浴体験 パパの妊婦体験
2回目	11月17日(木) 13:00～15:30	助産師に聞く お産のための心とからだの準備	4回目	11月28日(月) 13:00～15:30	赤ちゃんの育て方 先輩ママとの交流

※1、2月出産予定の方を優先します。※全4回の参加が難しい場合は、第3回目だけの参加も若干名可能です。

## ◆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(13:25)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28年度健康だより」、市ウェブサイトをご覧ください。

## ◆B型肝炎予防接種◆

平成28年10月1日よりB型肝炎の予防接種が定期接種になります。対象者には9月末以降、順次個別通知する予定です。

【対象者】平成28年4月1日以降に生まれた、生後1歳までの者

【接種回数】3回

【接種方法】1回目より27日以上の間隔をおいて2回目を接種  
1回目より139日以上の間隔をおいて3回目を接種

※1回目の接種から3回目の接種を終えるまでには、おおよそ半年間かかります。特に平成28年4月、5月生まれの方であって、平成28年10月以降初めてB型肝炎ワクチンを受けられる方は、10月時点ですでに生後5～6か月が経過しているため、接種日程の管理が重要です。

## ◆ことばの相談◆ ※要予約

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。

- ・話し出す時に出だしがつまる
- ・正しく発音できない
- ・ことばを繰り返す
- ・コミュニケーションがとりにくい など

## 9月10日～16日は「自殺予防週間」

大阪府で年間1300人の方が自殺で亡くなっています。身近な方の悩みに気づいたら、悩みに耳を傾け、専門家への相談をすすめ、じっくりと見守りましょう。

- 関西いのちの電話  
24時間365日 ☎06-6309-1121
- こころの電話相談  
月・火・木・金(祝日を除く)9:30～17:00  
☎06-6607-8814
- 「自殺予防いのちの電話」フリーダイヤル  
毎月10日 8:00～翌日8:00(24時間)  
☎0120-783-556
- こころの健康相談統一ダイヤル  
平日9:30～17:00  
☎0570-064-556
- 若者専用電話相談(わかばちダイヤル)  
水(祝日を除く)9:30～17:00  
☎06-6607-8814
- 大阪府妊産婦こころの相談センター  
平日10:00～16:00  
☎0725-57-5225



QRコード対応のカメラ付き携帯電話から様々な相談機関の情報にアクセスできます



## 藤井寺保健所

藤井寺市藤井寺1-8-36 ☎955-4181  
<http://www.pref.osaka.jp/fujiiderahoken/>

■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・予約不要]	9:30～10:30	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。
	*夜間、土日検査は、shot CAST(ショットキャスト)なんばで実施しています。詳しくは保健所へお問い合わせください。				
	肝炎ウイルス検査	第2、4水曜日 <予約制>	13:30～14:30	室内空気検査 (ホルムアルデヒド・VOC)	
	風しん抗体検査	第2、4水曜日 <予約制>	13:30～14:30	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)	毎週月～水曜日 9:30～12:00
	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)		寄生虫卵検査・ぎょう虫卵検査	<予約制> 毎週月～木曜日 9:30～12:00
	医療機関に関する相談	毎週月～金曜日	9:15～12:15 13:00～16:00		