

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)



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め切ります ☎: 956-1000 (※FAXでの申し込みはできません)

## 集団検診 がん検診のお知らせ

11月8日から受付開始!

	胃がん・肺がん・大腸がん	乳がん・子宮頸がん
12月	1日(木)/5日(月)/8日(木)・・・保健センター	1日(木)・・・コロセアム
1月	19日(木)/23日(月)/26日(木)/30日(月)・・・保健センター	31日(火)・・・保健センター
2月	1日(木)/9日(木)/23日(木)・・・保健センター	28日(火)・・・保健センター

※胃がん・肺がん・大腸がんは40歳以上の市民

※乳がんは40歳以上、子宮頸がんは20歳以上の市民で受診券・無料クーポン券対象者

※1/31と2/28の子宮がん検診では午後から一時保育を実施しています。(検診予約時に申し出てください。)

## 大腸がん検診クーポン券送付

がん検診推進事業として、対象者の方へ「大腸がん検診クーポン券」を発送しています。詳しくは、送付された案内をご覧ください。

**無料** まだ検診を受けていない方  
ぜひこの機会に受診しましょう!!

### ◆対象者

昭和45年4月2日~昭和46年4月1日 生まれの方  
昭和40年4月2日~昭和41年4月1日 生まれの方  
昭和35年4月2日~昭和36年4月1日 生まれの方  
昭和30年4月2日~昭和31年4月1日 生まれの方  
昭和25年4月2日~昭和26年4月1日 生まれの方

※ただし、平成23年4月20日現在で羽曳野市民

※対象の方で届いてない方はご連絡ください。

## ウォーキング講座

日 時: 11月17日(木) 10:00~12:00 (受付9:30)

場 所: 峰塚公園 定 員: 30人

(集合場所: 峰塚公園噴水前)

対 象: 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 物: 動きやすい服装・運動靴・水分・帽子

申 込: 健康増進課(保健センター)へ

雨天時は保健センター2階でウォーキング講座を行います。



## 11月8日は「いい歯の日」です。

歯と口が悪いと、このような症状などが・・・



老けて見える



認知症を招く



口臭が気になる



お金がかかる



笑顔が減る



頭痛・腰痛・肩こり



病気になる

あなたにこのような症状などが現れていませんか?

~歯と口の健康は一生の健康~

自分の歯でよくかみ、よく話し、よく笑うこと。  
歯と口の健康は、活動的な生活につながります。



よくかんで、しっかりみがいて

「8020」

「8020」は80歳でも自分の歯を20本残そうという意味です。

## 一骨密度測定と歯の健診

<対象者: 昭和25・30・35・40・45年生まれ>

(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

日程	場所	開始時間
12月2日(金)	保健センター	◆12:50 ◆13:20 ◆13:50 ◆14:20
2月2日(木)		
3月5日(月)		

<対象者: 健診時点で65歳以上の方>

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

日程	場所	開始時間
11月24日(木)	保健センター	◆12:30 ◆13:15
12月22日(木)	保健センター	
1月19日(木)	はびきのコロセアム	◆14:00
2月29日(水)	保健センター	

(①②いずれも健康運動指導士による筋力アップトレーニング・転倒予防講習と歯科衛生士による口腔ケア講習付)

定期健康相談・栄養相談のお知らせ◆11月14日・28日(月)午前中 ※要予約  
~上記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

## 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23年度健康だより」をご覧ください。

## 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1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11日	平成23年7月1日~14日生まれ
	11月25日	平成23年7月15日~31日生まれ
	12月9日、16日	平成23年8月生まれ
1歳6カ月児健康診査 (火、水曜日実施)	11月29日、30日	平成22年4月生まれ
	12月20日、21日	平成22年5月生まれ
2歳6カ月児健康診査 (火、水曜日実施)	11月15日、16日	平成21年5月生まれ
	12月13日、14日	平成21年6月生まれ
3歳6カ月児健康診査 (火、水曜日実施)	11月8日、9日	平成20年5月生まれ
	12月6日、7日	平成20年6月生まれ

## 集団接種 (受付時間: 13:30 ~ 14:30)

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	12月	12日(月)	青少年児童センター
		15日(木)	陵南の森
		19日(月)	保健センター
BCG	11月	11日(金)	保健センター 3階
		25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】

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、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。)

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 第1期・第2期

## 子宮頸がん予防ワクチン接種費用助成事業について

現在、子宮頸がん予防ワクチンに「サーバリックス」を使用されていますが9月15日から、子宮頸がん予防ワクチンとして「ガーダシル」も公費助成の対象になりました。※今年度は「ガーダシル」の供給量に制限があり、医療機関によりワクチンの入荷状況が異なります。必ず事前に電話で確認の上、接種を受けていただきますようお願いいたします。

## ～日本脳炎予防接種について～

☆平成13年4月2日～平成15年4月1日生まれの方で日本脳炎第1期を接種されていない方に特例措置の予診票の個別通知をしております。必ず母子健康手帳で接種履歴をご確認の上、重ねて接種されないようご注意ください。  
 ☆平成7年6月1日～平成19年4月1日生の方(上記個別通知以外の生年月日の方)で、日本脳炎第1期および第2期の接種を希望される方は健康増進課(保健センター)窓口にて予診票をお渡しいたしますので、母子健康手帳をご持参のうえお越しください。

## ◆離乳食講習会(保育あり 定員15人)◆

普通の食事からとりわけてする離乳食を作って、1回量や、やわらかさの確認をしてみませんか? ママ友同士の交流にもなっています。保育は限りがあるので、早めに申し込みください。

日時: 11月18日(金)、12月12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

受講費: 無料 会場: 保健センター 3階栄養指導室

## ◆マタニティクッキング(定員15人)◆

おなかの赤ちゃんがすこやかに育つためには、ママのお食事が大切。鉄分・カルシウムが豊富、塩分控えめなメニューなど、体験実習をしながら、お食事の不安を解消しましょう。

日時: 11月14日(月) 13:30 ~ 15:00

対象: 初産婦の方 受講費: 無料

会場: 保健センター 3階栄養指導室

持物: 母子健康手帳・エプロン・ふきん2枚

## ◆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)◆ 会場: 保健センター  
 〈11月コース〉11月10日(木)、17日(木)、20日(日)、24日(木)  
 ※13:00 ~ 15:30(4日間で1コース)

## ～高齢者のインフルエンザ予防接種のご案内～

対象者: 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、以上のいずれかの障がいや、その障がいや身体障がい者手帳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: 10月20日(木) ~ 12月末日 費用: 自己負担金1,000円

※生活保護を受けている方は「生活保護受給証明書」があれば自己負担金が免除されます。

持物: 住所・年齢の確認できる物(健康保険証など)

申込: 医療機関へ直接、お問い合わせください

実施医療機関: 市内の指定医療機関(平成23年度健康だよりをご覧ください)

※藤井寺市、松原市、富田林市、太子町の指定医療機関でも接種していただけます。かかりつけ医が上記の市町にある方は医療機関で直接お問い合わせください。

※長期入院、施設入所等で実施医療機関で実施できない方は健康増進課(保健センター)へ接種前に事前にお問い合わせください。

【注意】本年度は新型インフルエンザワクチン接種助成事業はありません。

# 藤井寺保健所

☎955-4181

HIV即日検査(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]	9:30~10:30
肝炎ウイルス検査(無料)	2	4	水 予
こころの健康相談 <small>(精神医療、精神保健福祉士等が相談に応じます)</small>	予	こころの病、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」と「精神障がい者家族教室」などを開催	
医療機関に関する相談	月	火	水
	木	金	9:15~12:15 13:00~16:00

☎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		9:30~12:00
寄生虫卵検査	月	火	水
	有		9:30~12:00
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	9:30~12:00 13:00~17:00
	持	有	印鑑 有

※いずれも土、日、祝日、年末年始は除く

表の見方 4 水 第4水曜日 有 有料 持 持参物 予 予約必要