



# 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)

## 食事バランスガイド



毎月19日は食育の日

※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25年4月～平成26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〉平成26年度4月～6月分の検診は3/18(火)9:00から電話および保健センター2階窓口で受付します。予約は、定員になりしだい終了します。予約開始日は電話

胃・肺・大腸・子宮は  
**無料**で受診できます。

が込み合います。検診方法の詳細内容は、4月に配布される「健康だより」をご覧ください。

胃がん・肺がん・大腸がん 集団検診(40歳以上の市民)	
4月	10日(木) 保健センター
	16日(水) 石川プラザ
	21日(月) 保健センター
	24日(木) 保健センター
	30日(水) 保健センター
5月	2日(金) 保健センター
	8日(木) 保健センター
	9日(金) 保健センター
	11日(日) 市役所A棟
	20日(火) 陵南の森
6月	28日(水) コロセアム
	5日(木) 保健センター
	11日(水) モモプラザ
	12日(木) コロセアム
	20日(金) 保健センター
	26日(木) 保健センター
	29日(日) 市役所A棟

乳がん・子宮がん集団検診  
※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

4月	17日(木) 陵南の森
5月	15日(木) MOMOプラザ
6月	12日(木) コロセアム

※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必要です。)  
※平成26年度の対象は、乳がんは40歳以上(昭和48年以前生まれ) 子宮がんは20歳以上(平成6年以前生まれ)で、偶数年生まれの方。  
※平成26年度の乳がん子宮がん検診対象の方には受診券(ピンク色のはがき)を3月に送ります。受診にはこの受診券が必要です。

### ご注意ください!

平成25年度「がん検診無料クーポン券」「乳がん、子宮がん検診受診券」の使用期限は次のとおりです。急いで受診しましょう  
●大腸がん/3月13日(木) ●乳がん・子宮がん/3月31日(月)

## 藤井寺保健所 藤井寺市藤井寺1-8-36 ☎955-4181

HIV即日検査(抗体検査)	水 「匿名可」 9:30～10:30
肝炎ウイルス検査	②④水 予 13:30～14:30
こころの健康相談 (精神・医療・保健指導担当者など相談可)	予 こころの病気、ひきこもり、アルコール依存症など
医療機関に関する相談	月火水木金 9:15～12:15 13:00～16:00

※いずれも土、日、祝日は除く

<http://www.pref.osaka.jp/fujiiderahoken/>

## 卒煙の秘訣講座 (※事前申込・先着順、無料)

禁煙に興味のある方へ...



卒煙の秘訣をお伝えします。

日時 3月17日(月)13:30～15:00 (受付13:00)  
会場 保健センター4階  
内容 禁煙外来での禁煙支援や禁煙補助薬について  
講師 大阪府立呼吸器・アレルギー医療センター  
循環器内科主任部長 荒木 良彦 医師(禁煙外来担当)  
禁煙外来で禁煙に成功した事例などもご紹介  
対象 禁煙を迷っている方、家族や知り合いに禁煙を勧めたい方、禁煙外来について知りたい方

## メタボ対策入門講座

「今の生活習慣や食習慣を変えたい」方におすすめです!

日時 3月12日(水) 14:00～15:30 (13:30受付)  
講師 羽曳野市医師会 江口 隆彦 医師  
定員 30人 申込 事前に健康増進課まで  
会場 保健センター 4階大会議室

## ウォーキング講座 (※事前申込)

日時 3月20日(木) 10:00～12:00 (9:30受付)  
場所 食とみどり技術センター(雨天時は保健センター)  
対象 ウォーキングに興味のある方で運動制限のない方  
持物 飲み物・帽子・タオル

## 骨密度測定と歯の健診 (※事前申込・先着順、無料)

お口の健康を守るために、歯科健診を受けましょう!

対象	日程・場所
健診時点で65歳以上	3月10日(月) コロセアム

## 定期健康相談・栄養相談のお知らせ

●3月3日(月)・26日(水) ※要予約  
上記日程以外でも随時受付しています。  
健康増進課までお問い合わせください。 ☎956-1000

表の見方 ④第4水曜日 ⑤有料 ⑥持参物 ⑦予約必要 生活衛生室 ☎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 依頼の際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	月火水木 有 9:30～12:00
室内のホルムアルデヒド、VOC測定	予 有 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、犬・ねこの相談室 藤井寺分室(電話 072-937-1101)です。要事前相談。引取時間(月)(水)9:30～12:00、有料、要印鑑。	

## 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)	3月14日	平成25年11月1日~14日生まれ
	3月28日	平成25年11月15日~30日生まれ
	4月11日、25日	平成25年12月生まれ
1歳6カ月児健康診査 (火、水曜日実施)	3月18日、19日	平成24年8月生まれ
	4月22日、23日	平成24年9月生まれ
2歳6カ月児健康診査 (火、水曜日実施)	3月11日、12日	平成23年9月生まれ
	4月15日、16日	平成23年10月生まれ
3歳6カ月児健康診査 (火、水曜日実施)	3月4日、5日	平成22年9月生まれ
	4月8日、9日	平成22年10月生まれ

※予防接種(集団) BCG接種は4カ月児健診と同日  
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。

※予防接種(個別) 各医療機関に直接電話で予約  
H25年度健康だよりをご覧ください。

### 麻しん風しん混合(MR)の予防接種はお済みですか?

第1期の接種期間は1歳~2歳に至るまで、第2期の接種期間は5歳~7歳未満で小学校入学前年度の平成26年3月31日までです。接種期間を過ぎてしまうと、約1万円の費用がかかります。まだの方は早めに接種してください。予診票を紛失された方は、母子健康手帳をご持参の上、健康増進課(保健センター)まで取りに来てください。

## 離乳食講習会 (保育あり・先着15人・無料)

日時 3月24日(月)・4月18日(金)  
のいずれか1日 13:00~15:00

対象 4カ月児健診受診後から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)

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30人)

- 3月コース/6日(木)、13日(木)、16日(日)、20日(木)
  - 5月コース/8日(木)、15日(木)、18日(日)、29日(木)  
13:00~15:30 日曜日のみ:9:30~12:00
- ※4日間で1コース

## 保健センター職員(パート・臨時)募集

健診などの業務についていただける保健師、助産師、歯科衛生士、保育士を若干名募集します。締切3/10(月)  
詳しくは、直接お問い合わせください。☎956-1000

### ~パブリックコメントを募集~

「健康はびきの21(第2期)計画及び食育推進計画(案)」

市民の健康づくりの総合的な対策を定めるもの。

募集 3月1日(土)~3月20日(木)【必着】

閲覧 ウェブサイト・本庁1階情報公開コーナー・支所

提出 住所・氏名・電話番号・意見を記載し、郵便・ファクス・メールのいずれかで提出

問合せ・提出先 〒583-0857 誉田4-2-3 健康増進課  
☎956-1000 ファクス956-1011

## 3月は自殺対策強化月間

自殺で亡くなる人の数は、全国で年間3万人前後となっており、大阪府でも約1700の方が亡くなっています。

自殺は、さまざまな要因が複雑に関係して、「その多くが追い込まれた末の死」であり、「その多くが防ご

とができる社会的な問題」とされています。

さまざまな悩みを抱えている方は、一人で悩まず、専門の相談機関にご相談ください。また、身近な方の悩みに気づいたら、温かく寄り添いながら、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。

■こころの健康相談統一ダイヤル ☎0570-064-556 受付時間は地域によって異なります。

■大阪府こころの健康総合センター(こころの電話相談)

☎06-6607-8814 平日/9:30~17:00

■最寄りの大阪府の保健所の精神保健福祉相談 平日/9:00~17:45

■関西いのちの電話 ☎06-6309-1121 24時間、365日

■大阪自殺防止センター ☎06-6260-4343 金曜日13:00~日曜日22:00(57時間)

■こころの救急箱 ☎06-6942-9090 月曜日20:00~火曜日3:00(7時間)

■「自殺予防いのちの電話」 ☎0120-738-556 毎月10日/8:00~翌日8:00(24時間)

■大阪府再チャレンジ支援プラザ(お金の悩み相談室) ☎06-6210-9512 平日/9:00~18:00

■自死遺族相談(予約制):大切な人を自死(自殺)で亡くされた方のために、来所相談を実施しています。大阪府こころの健康総合センターの専門相談員が、ご遺族の相談に応じます。お電話の際には、「自死遺族相談」とお伝えください。

〈予約・問合せ〉大阪府こころの健康総合センター ☎06-6691-2811(代表) 平日/9:00~17:45

