

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、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。

電話 : 956-1000 (FAXでの申し込みはできません)

◆がん検診のお知らせ◆

- 胃がん・肺がん・大腸がんセット検診 (集団)
 - 乳がん・子宮がん検診 (集団)
- 11月10日(火)9:00から受付開始

	12月の検診日	1月の検診日
胃がん検診 肺がん検診 大腸がん検診 (40歳以上の市民)	3日(木) 保セ 17日(木) 保セ	22日(金) 保セ
乳がん・子宮がん集団検診 (乳がん検診は40歳以上、子宮がん検診は20歳以上の市民で奇数年生まれの女性) ※	21日(月) □□	21日(木) 陵南
子宮がん集団検診 (20歳以上の市民で奇数年生れの女性)	-	12日(火) 市役所

※1月12日(火)は健康だより掲載以外の検診日です。子宮がん検診のみ受診できます。場所は市役所A棟です。

※乳がん検診のみ負担金1,000円がかかります。

生活保護受給者の方は無料(生活保護受給証明書が必要です)

<会場記号> **保セ**: 保健センター **陵南**: 陵南の森総合センター
□□: はびきのコピム **市役所**: 市役所A棟

●乳がん・子宮がん検診(個別)

・個別検診を希望される場合は、実施医療機関に直接お申し込みください。(要予約)

・受診の際は、必ず市の受診はがきまたは無料クーポン券をご持参ください。

※子宮がん検診の実施医療機関が増えました

平成21年10月から平成22年3月まで、市の子宮がん検診が下記の医療機関でも受診できるようになりました。

- ・船内クリニック (藤井寺市藤井寺 1-9-8 TEL 955-0678)
- ・平松産婦人科クリニック (藤井寺市藤井寺 1-6-1 TEL 955-8881)

※呼吸器アレルギー医療センターの乳がん検診は、年度内の予約がいっぱいになっていますので、藤井病院、城山病院に予約をしてください。

◆骨・歯セット健診のお知らせ◆

- 骨・歯セット健診(転倒予防コース) 骨・歯セット健診(成人コース)
- 対象: 昭和13年生まれ(70歳) 昭和18年生まれ(65歳)
- 対象: 昭和43年生まれ(40歳) 昭和38年生まれ(45歳) 昭和33年生まれ(50歳) 昭和28年生まれ(55歳) 昭和23年生まれ(60歳)

日程	場所
11月27日(金)	モモプラザ
1月8日(金)	保健センター
2月19日(金)	モモプラザ
3月15日(月)	保健センター

日程	場所
12月21日(月)	保健センター
2月18日(木)	

対象の方には通知をしています。

5年に一度のチャンスです。この機会にぜひ受診してください。下記の対象の方はご参加ください。



◆教室のお知らせ◆

※必ず事前の申し込みが必要です。

メタボ対策入門講座

日時: 11月4日(水) 13:30受付 14:00開始

講師: 羽曳野市医師会 立山博一 医師

定員: 30人 会場: 陵南の森2階

申込み: 健康増進課



バランスアップ教室

日時: 12月1日(火) (試食あり)
10:00~13:00 (9:30~10:00受付)
~野菜のとり方や1日の食事を学べます~

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)

会場: 羽曳野市立保健センター3階栄養指導室

申込み: 健康増進課

健康づくりに栄養え~よ~



ウォーキング講座

日時: 11月6日(金) 10時~12時 (9時30分から受付)

場所: 峰塚公園 (集合場所: 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)

内容: ウォーキングの効果と歩き方・ウォーキングロードでの実技

持物: 動きやすい服装・運動靴・水分

※雨の場合: 暴風警報発令は中止です。雨でも実施します。カッパをご用意ください。

申込み: 健康増進課

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/fujiiderahoken/>

☎955-4181

表の見方 **4** 水 第4水曜日 **有** 有料 **持** 持参物 **予** 予約必要 ☎952-6165

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	4 予 9時30分~10時
こころの健康相談 (精神科医・精神保健福祉士等が相談にのります)	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

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	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

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)	11月13日	平成21年7月1日~16日生まれ
	11月27日	平成21年7月17日~31日生まれ
	12月11日、25日	平成21年 8月生まれ
1歳6カ月児健康診査 (火、水曜日実施)	11月24日、25日	平成20年 4月生まれ
	12月15日、16日	平成20年 5月生まれ
2歳6カ月児健康診査 (火、水曜日実施)	11月17日、18日	平成19年 5月生まれ
	12月 8日、9日	平成19年 6月生まれ
3歳6カ月児健康診査 (火、水曜日実施)	11月10日、11日	平成18年 5月生まれ
	12月 1日、2日	平成18年 6月生まれ

◆離乳食講習会(保育あり 先着15人)◆

日時: 11月20日(金)・12月18日(金)のいずれか 13時~15時
 対象: 4カ月健診受診後から10カ月までの乳児の保護者(第1子優先)
 費用: 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



◆幼児食講習会(保育あり 先着15人)◆

日時: 12月4日(金) 13時~15時
 対象: 就学前の幼児の保護者 会場: 保健センター 3階栄養指導室
 費用: 無料 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: 12月10日(木) 13時30分~15時 対象: 妊婦(初産婦優先)
 費用: 無料 会場: 保健センター 3階栄養指導室

◆こどもの相談(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。
 申込み: 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: <11月コース>11月5日(木)、12日(木)、15日(日)、26日(木)
 13時~15時30分 ※4日間で1コース
 申込み: 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カ月以内 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21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)

持ち物: 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	18日(金)	石川プラザ
		21日(月)	陵南の森
		22日(火)	保健センター
BCG 4カ月児健診 と同日実施	11月	13日(金)	保健センター3階
		27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父さんは健康増進課(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】

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

持ち物: 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。)

日本脳炎ワクチンについて(新ワクチンでの接種が可能になりました)

接種供給量と安全性の確認における観点から、引き続き積極的勧奨は差し控えていますので、個別通知はしていません。接種希望の方は、健康増進課までお問い合わせください。なお、従来のワクチン接種の場合は同意書への署名が必要となります。
 詳しくは厚生労働省日本脳炎ワクチン接種に係るQ&A
 (<http://www.mhlw.go.jp/qa/kenkou/nouen/index.html>)

親子クッキング

冬休みの思い出に親子で料理をしてみませんか?

日時: 12月25日(金) 10:00~13:00
 ※健康だよりの日程から変更になっています。
 対象: 小学生とその保護者
 費用: 1組(親子2人で)500円(子ども1人追加につき+200円)
 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



~高齢者のインフルエンザ予防接種のご案内~

対象: 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害を有し、その障害が身体障害者手帳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
 期間: 12月末日まで 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の1,000円が免除されます)
 持ち物: 住所・年齢の確認できる物(健康保険証など)

申込み: 医療機関へお問い合わせください
 実施機関: 市内の指定医療機関(平成21年度健康だよりをご覧ください)
 また、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お問い合わせください。

注: この予防接種は季節性インフルエンザの予防接種です。新型インフルエンザの予防接種ではありません

新型インフルエンザワクチンの接種について ~新型インフルエンザワクチンの一般情報~

<ワクチン接種の目的>

今回の新型インフルエンザウイルスは、感染力は強いのですが、多くの感染者はかかっても軽症のまま回復しています。また、タミフル等の治療薬も有効です。ただし、国民の大多数に免疫がなく、感染が拡大する可能性があることや、基礎疾患がある方や妊婦の方などが重症化する可能性があることが懸念されています。

今回の新型インフルエンザワクチンの接種は、
 ○死亡者や重症者の発生をできる限り減らす
 ○患者が集中発生して医療機関が混乱することを防ぐ ことを目的としています。

<接種回数・費用> 回数: 2回(2009年9月時点)
 費用: 実費負担 1回目 3,600円 2回目 2,550円
 ※ただし、2回目を異なる医療機関で接種した場合は基本的な健康状態等の確認が再度必要になるため3,600円かかります。

☆生活保護世帯、住民税非課税世帯の方には費用の軽減制度があります。

<実施場所>

実施医療機関については、指定となりますので府・市ウェブサイト、もしくは直接医療機関へお問合せください。

<ワクチン接種優先対象者・開始時期の目安>

	対象者	接種開始時期の目安
優先接種対象者	①インフルエンザ患者の診療に直接従事する医療従事者(救急隊員含む)	10月下旬頃
	②・妊婦 ・基礎疾患を有するもの	11月下旬頃
	③1歳~小学校3年生に相当する年齢の小児	12月下旬頃
	④・1歳未満の小児の保護者 ・優先接種対象者のうち、身体上の理由により予防接種が受けられない者の保護者等	1月上旬頃
その他	小学校4~6年生、中学生、高校生に相当する年齢の者	1月中旬頃
	高齢者(65歳以上)(基礎疾患を有する者を除く)	1月中旬頃

詳しくは厚生労働省ウェブサイト(<http://www.mhlw.go.jp/>)、または市ウェブサイトをご確認ください。

【お問合せ先】健康増進課(保健センター)