

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)

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

胃・肺・大腸・子宮は
無料で受診できます。

☆1月～3月の健診を受付中。
すでに定員に達した日があります。
お問い合わせください。

骨密度測定と歯の健診 (※事前申込・先着順、無料)

対象者	日程	会場
昭和27・32・37・42・47年生まれ	1月22日(水) 2月21日(金)	保健センター
健診時点で65歳以上	1月20日(月) 2月12日(水)	保健センター
	3月10日(月)	コロセアム

胃がん・肺がん・大腸がん 集団検診(40歳以上の市民)	
1月	24日(金) 陵南の森
	26日(日) 市役所A棟
	30日(木) 保健センター
2月	7日(金) 保健センター
	13日(木) 保健センター
3月	3日(月) コロセアム
	5日(水) MOMOプラザ
	13日(木) 保健センター

乳がん・子宮がん集団検診 ※乳がん40歳以上、子宮がん 20歳以上で受診券または無料 クーポン券をお持ちの方	
1月	21日(火) 保健センター (一時保育つき)
2月	27日(木) 陵南の森
3月	7日(金) 保健センター (一時保育つき)

乳がん検診:自己負担1,000円
※1月21日、3月7日は午後
から一時保育あり。ご希望の
方は予約時にお伝えください。



卒煙教室

～楽にスタート、楽しく卒煙～

専門医への紹介、保健師・栄養士のスタッフも応援
します。みんな一緒に楽しくタバコをやめましょう!

会場:保健センター4階大会議室 時間13:30～15:30

平成26年 日程	テ - マ
1月27日(月)	わかっちゃいるけど、やめられない 「健康チェックと二つの依存への対処」
2月3日(月)	よくがんばってるね 「体調の変化と身近で深刻な喫煙の影響」
2月24日(月)	ニコチンからの誘惑に負けないために 「再喫煙の防止と体重増加への対処」

スモーカーライザー測定(呼気一酸化炭素濃度測定)も行います。
定員30人で先着順! お早めにお申し込みください♪

メタボ対策入門講座

「今の生活習慣や食習慣を変えたい!」と思われた方は、
ぜひご参加ください。

日時 1月30日(木) 14:00～(13:30受付)

講師 羽曳野市医師会 増田博 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

バランスアップ教室 (試食あり)

生活習慣病の予防について、特に食事面に重点を置き、
講義・体験実習を交えて楽しく学べます。

日時 2月5日(水) 10:00～13:00

場所 保健センター3階栄養指導室

対象 40歳以上の市民(25人) ※事前申込必要

定期健康相談・栄養相談のお知らせ:1月10日(金)・23日(木) ※要予約 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

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)	1月17日	平成25年9月1日~17日生まれ
	1月31日	平成25年9月18日~30日生まれ
	2月14日、28日	平成25年10月生まれ
1歳6カ月児健康診査 (火、水曜日実施)	1月28日、29日	平成24年6月生まれ
	2月25日、26日	平成24年7月生まれ
2歳6カ月児健康診査 (火、水曜日実施)	1月14日、15日	平成23年7月生まれ
	2月18日、19日	平成23年8月生まれ
3歳6カ月児健康診査 (火、水曜日実施)	1月7日、8日	平成22年7月生まれ
	2月4日、5日	平成22年8月生まれ

予防接種

※**集団接種** 【BCG接種は4カ月児健康診査と同日】

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。

※**個別接種** 【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)

日時: 1月24日(金)・2月20日(木)

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)

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30人)

●1月コース/9日(木)、16日(木)、19日(日)、23日(木)

●3月コース/6日(木)、13日(木)、16日(日)、20日(木)

13:00~15:30 日曜日のみ: 9:30~12:00

※4日間で1コース

マタニティクッキング (定員15人)

おなかの赤ちゃんがすくすくとすこやかに育つためには、ママのお食事が大切です。鉄分・カルシウムが豊富、塩分控えめなメニューなどを、実際に調理や試食実習をしながら、お食事の不安を解消しましょう。

日時: 2月7日(金) 10:30~13:00

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

※マタニティスクールと一緒に申し込みできます。



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。

保健センター職員(パート・臨時)募集

乳幼児健診などの保健センターの業務についていただける看護師、保健師、助産師を若干名募集します。詳しくは、直接お問い合わせください。健康増進課 ☎956-1000

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	2 4 水 予 13:30~14:30
こころの健康相談 (精神科医・精神保健福祉士など相談可)	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、年末年始(12/28~1/5)は除く
<http://www.pref.osaka.jp/fujiiderahoken/>

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。