

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)



◆定期健康相談・栄養相談のお知らせ◆ 5月11日・25日(月) 午前中 要予約
上記の日時以外でもご都合に合わせて随時対応します。健康増進課までご連絡ください。

平成21年度がん検診のお知らせ

●胃がん・肺がん・大腸がん・乳がん・子宮がん集団検診

6・7月実施分

5月8日(金)

9:00から受付開始

※詳細は平成21年度健康だよりをご覧ください。

●乳がん・子宮がんの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)

※対象者には、受診券を個別送付していますので、検診時には必ず持参してください。

※集団検診の申し込みは、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。(FAXでの申し込みはできません)



◆メタボ入門講座のお知らせ◆

メタボ対策入門講座

不健康な生活(不適切な食生活・運動不足・喫煙・過度の飲酒・過度のストレス)を続けていると、動脈硬化を促進したり心臓病や脳卒中を引き起こす危険性があります。

もし今の生活習慣を変えたい!と思われた方は、ぜひご参加ください。

日時: 5月25日(月) 13時30分受付

テーマ: メタボリックシンドロームとその予防について

講師: 羽曳野市医師会 立山 博一 医師

定員: 30人

会場: 羽曳野市立保健センター 4階大会議室

※必ず事前の申し込みが必要です。



ウォーキング講座 ウォーキングと筋力アップで元気アップ(健康はびきの21スローガン)

ウォーキングに正しい方法があるの?自分に合った歩幅ってどれくらい?私にもできるかな?と思っているあなたのための講座です。運動習慣を生活に取り入れてみませんか?

運動を始めたいと考えている方は、ぜひこの機会にお申し込みください。

日程	実施場所	集合場所
5月12日(火) 10:00~12:00 (受付 9:30~)	はびきのコロセウム サブアリーナおよびウォーキングロード 住所: 羽曳野市南恵我之荘 4-237-4 ※雨の場合: サブアリーナで実施(上履きをご用意ください)	はびきのコロセウム サブアリーナ
6月17日(水) 10:00~12:00 (受付 9:30~)	食とみどり技術センター(旧農林技術センター) 住所: 羽曳野市尺度 442 ※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。	正面門 ※駐車場がありませんので、徒歩でご来場ください。

対象者: 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)

講座内容: 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

持ち物: 動きやすい服装・運動靴・水分

申込み: 健康増進課(956-1000)にお申し込みください。

ウォーキングひとことアドバイス

「歩幅の目安は
身長 - 100 cm」

3月24日 コロセウムで第1回目を開催しました。

参加者の方々より「歩幅は意外と大きな一歩ですね」と、感想を頂いております。

歩幅が大きくなると、自然にスピードも出ます。

ぜひ意識してみてください。



食育ひとことアドバイス

「野菜を1日5皿
とりましょう」



バランスアップ教室

~メタボに栄養(えいよ)~

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: 平成21年6月2日(火) または 7月24日(金)

10:00~13:00 (9:30~10:00受付)

~野菜のとり方や1日の食事量を学べます~

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: 健康増進課までお申し込みください。



見直そう 日頃の生活 自分のからだ! 健診受けて、はつらつ健康生活

(健康はびきの21スローガン)

あなたは健診をうけましたか? 1年に1回健診を受けましょう。

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)	5月15日	平成21年1月1日~15日生まれ
	5月29日	平成21年1月16日~31日生まれ
	6月12日、26日	平成21年 2月生まれ
1歳6カ月児健康診査 (火、水曜日実施)	5月26日、27日	平成19年10月生まれ
	6月23日、24日	平成19年11月生まれ
2歳6カ月児健康診査 (火、水曜日実施)	5月19日、20日	平成18年11月生まれ
	6月16日、17日	平成18年12月生まれ
3歳6カ月児健康診査 (火、水曜日実施)	5月12日、13日	平成17年11月生まれ
	6月 2日、3日	平成17年12月生まれ

◆離乳食講習会(保育あり 先着15人)◆

日時: 5月22日(金)・6月18日(木)のいずれか1日 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)
 受講費: 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: 6月9日(火)13時~15時 対象: 就学前の幼児の保護者
 受講費: 無料 会場: 保健センター 3階栄養指導室
 申込み: 電話で健康増進課(保健センター)へ

◆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。
 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: 5月7日(木)、14日(木)、17日(日)、28日(木)
 13時~15時30分 ※4日間で1コース
 電話で健康増進課(保健センター)へ

妊婦健康診査の公費助成回数が14回に増えました

平成21年4月から、妊婦健康診査の公費助成が3回から14回に増えました。妊婦健康診査は妊婦さんとお腹の赤ちゃんの健康を守り、安心して出産を迎える上でとても大切です。定期的に必ず受診しましょう。

交付方法: 母子健康手帳と一緒に、妊婦健康診査受診券綴りをお渡しします。

受診方法: 妊婦健康診査受診券を医療機関に提出してください。検査内容により自己負担額が発生します。

※平成21年3月31日以前に母子健康手帳の交付を受けられた方には、追加分を郵送させていただきます。転入等でお手元に届いていない方は健康増進課へお問合せください。

※大阪府外・助産所で受診を希望される場合は、健康増進課へお問合せください。

母子手帳の交付場所が変わりました(交付場所)保健センター、市役所保険年金課

保健師が直接交付させていただきます。妊娠・出産に関する事など、お気軽にご相談ください。

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	6月	15日(月) 石川プラザ
		18日(木) 陵南の森
		19日(金) 保健センター
BCG 4カ月児健診 と同日実施	5月	15日(金) 保健センター3階
		29日(金) 保健センター3階

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子さんは健康増進課(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】

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、健康増進課で再発行します。)

予防接種の種類: 百日咳ジフテリア破傷風(DPT)
 麻しん風しん混合(MR)1期・2期・3期・4期
 ジフテリア破傷風混合(DT)第2期
 ※日本脳炎

※平成17年5月30日付厚生労働省の勧告により、積極的勧奨を差し控えております。接種希望の方は、医療機関にお問い合わせください(同意書への署名が必要となります)。

☆平成21年4月に麻しん風しん混合(MR)2期・3期・4期、ジフテリア破傷風混合(DT)第2期の個別通知を郵送しました。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。

~麻しん風しん混合(MR)予防接種を受けましょう!!~

麻しんは、例年、春から夏にかけて流行します。今年も増加が予想されます。対象の方は、自分の健康を守るため、早めに予防接種を受けましょう。

第2期・第3期・第4期については、接種期間が平成21年4月1日~平成22年3月末日迄になりますので、ご注意ください。(第3期・第4期については、平成21年度から4年間のみ実施になります)

お問い合わせは健康増進課(保健センター)まで。

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 ④ 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 ④ 水 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応じます)	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	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	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