

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切ます 電話: 956-1000 (FAXでの申し込みはできません)

## 平成22年度がん検診のお知らせ

### ●胃がん・肺がん・大腸がん集団検診(40歳以上の市民)

※6月・7月分は **5月7日(金) 9:00**から受付開始

6月の検診日		7月の検診日	
1日(火)	青児	2日(金)	□□
2日(水)	保セ	15日(木)	保セ
3日(木)	保セ	21日(水)	保セ
22日(火)	保セ	22日(木)	保セ
23日(水)	石川		
27日(日)	役所		

保セ=保健センター □□=はびきのココセアム 石川=石川プラザ  
役所=市役所A棟 青児=青少年児童センター

### ●乳がん・子宮がん無料クーポン券について

~5月中に対象の方へ無料クーポン券を送付します~

4月1日現在の年齢で、**子宮がんは20・25・30・35・40歳の方。乳がんは、40・45・50・55・60歳の方です。**

詳細は健康だよりをご覧ください

【乳がん検診、実施医療機関拡大】

場所: 2施設とも近鉄阿部野橋駅より徒歩3分くらい  
ご予約等については各医療機関に直接お問合せください

◆あべの松井クリニック ☎06-6647-2223

◆すずかけの木クリニック ☎06-6626-2110



※詳細は平成22年度  
の健康だよりを  
ご覧ください。

## 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: 6月22日(火) 13時30分受付 14時開始

講 師: 羽曳野市医師会 立山 博一 医師

定 員: 30人

会 場: 保健センター4階大会議室

申込み: 健康増進課(保健センター)へ

※必ず事前の申し込みが必要です。



## バランスアップ教室

~野菜のとり方や1日の食事量を学べます~

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。

~健康づくりに  
えいよ~

日時: **6月10日(木)**

10時~13時(9時30分受付開始)

対象者: 40歳以上の市民

定員: 24人

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(保健センター)へ



## ウォーキング講座

日程	実施場所
5月11日(火) 10:00~12:00 (受付 9:30~)	<b>石川河川公園</b> 集合場所: 駒ヶ谷駅または公園内事務所前

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)

持ち物: 動きやすい服装・運動靴・水分

※雨の場合: 暴風警報発令時は中止です。

申込み: 問い合わせ: 健康増進課(保健センター)へ



無料

## 食生活改善推進員を募集します ~キャロット教室(食生活改善推進員養成講座)のお知らせ~

「市販のおやつがあふれている中で子どものおやつってこれでもいいの?」「生活習慣病といわれたが、どのようにしたらいいの?」「高齢者の食事ってどうしたらいいの?」など日頃疑問をお持ちの方、みんなで一緒に食事について学び、その学んだことを他の人に伝えるボランティア活動をしてみませんか?

◆対象: 市民でボランティア活動のできる方

◆受講料: 無料(ただし平成23年4月から活動費が必要です。)

①③⑤は 13:30~16:30 ②④は 10:30~13:30 で実施します。

5回コースです

日 程	内 容
① 6月3日(木)	開講式・健康づくりについて
② 6月7日(月)	調理実習 など
③ 6月14日(月)	運動実技 など
④ 6月17日(木)	調理実習 など
⑤ 6月28日(月)	修了式(修了証書授与)

※内容は変わることがあります。

定期健康相談・栄養相談のお知らせ◆5月10日・24日(月)午前中 ※要予約  
~上記の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14日	平成22年1月1日~15日生まれ
	5月28日	平成22年1月16日~31日生まれ
	6月11日、25日	平成22年2月生まれ
1歳6カ月児健康診査 (火、水曜日実施)	5月25日、26日	平成20年10月生まれ
	6月29日、30日	平成20年11月生まれ
2歳6カ月児健康診査 (火、水曜日実施)	5月18日、19日	平成19年11月生まれ
	6月15日、16日	平成19年12月生まれ
3歳6カ月児健康診査 (火、水曜日実施)	5月11日、12日	平成18年11月生まれ
	6月8日、9日	平成18年12月生まれ

### ◆離乳食講習会(保育あり 先着15人)◆

日時:5月20日(木)・6月18日(金)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1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。  
 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:[7月コース]7月1日(木)、8日(木)、11日(日)、22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)

### 「ことばの相談」ってどんなこと?

言語聴覚士の先生に来ていただき、子どものことばに関する相談を行なっています。ことばの相談では年齢に応じて、唇・舌・頬などの筋力を向上させる遊びを伝えたり、発音の仕方を伝えたりしています。発音が幼い、吃音(ことばがつまるような感じ)、ことばが遅いなど、ことばに関して気になる点がありましたら、保健センターまでご連絡ください。

## 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22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	17日(木)	石川プラザ
		18日(金)	陵南の森
		21日(月)	保健センター
BCG 4カ月児健診 と同日実施	5月	14日(金)	保健センター3階
		28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】

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

(H22年3月9日以降は新ワクチンのみとなっています。)  
 厚生労働省からの通知(H22.4.1付)により、3歳に対する初回接種を積極的に勧奨することになりました。  
 詳細については、未定のため決まりしだい、お知らせ致します。  
**第2期(9歳以上13歳未満)**の予防接種については、ワクチンの使用が許可されていないため、現在は接種することができません。

~詳しくは健康増進課までお問い合わせください~

### ◆新型インフルエンザ接種助成事業申請窓口

(市役所本館4階特設会場)は平成22年3月31日をもって終了しました。助成制度は継続される予定ですが、詳しい内容は未定のため、健康増進課(保健センター)までお問い合わせください。

# 藤井寺保健所のお知らせ

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抗原・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」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 <small>(精神科医・精神科保健師等が対応いたします)</small>	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