

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◆ 6月8日・22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	8・9月実施分
5月から受付中	7月8日(水) 9:00から受付中

※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: 7月3日(金) 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 貴志 敏夫 医師

定員: 30人

会場: 陵南の森総合センター 2階

※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
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: 雨でも実施します。カッパをご用意ください。暴風警報発令時は中止です。	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(日差しが強い日は帽子、タオル)

申込み: 健康増進課(956-1000)にお申し込みください。

## 65歳・70歳のあなたへ 骨密度が気になりませんか

最近、何故こんな所で?という場所ですつまづいたりしてヒヤッとしたことないですか?骨折してしまう前に、転倒予防教室はいかがですか?

家でできる筋力トレーニングの方法・骨密度測定を実施します。また歯科健診のご希望の方には、歯のお話もあります。

ぜひ5年に一度のこの機会にお申し込みください

### 転倒予防教室

対象: 昭和13年生まれ(70歳)  
昭和18年生まれ(65歳)



日程	場所
6月30日(火)	丹治はやプラザ
7月6日(月)	陵南の森
9月14日(月)	石川プラザ

対象者には案内を送っています。

## 卒煙教室

いつかはやめようと思ってやめられなかったあなた。世界禁煙デーをきっかけに禁煙を決意されたあなたにぜひ参加していただきたい教室です。3回コースの教室です。場所はいずれも保健センターです。



1	6月8日(月)	午後1時30分から
2	6月15日(月)	午後1時30分から
3	7月13日(月)	午後1時30分から

健康増進課までお申し込みください。

## 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。



## 5月31日から6月6日は禁煙週間です。

平成21年5月31日より、保健センターが敷地内全面禁煙になっています。タバコの煙の多い場所に妊婦・赤ちゃん・乳幼児を近づけない

ために、来所される皆様には趣旨をご理解の上、敷地内禁煙にご協力くださいますよう、よろしくお願いたします。

# 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)	6月12日	平成21年2月1日~14日生まれ
	6月26日	平成21年2月15日~28日生まれ
	7月17日、31日	平成21年 3月生まれ
1歳6カ月児健康診査 (火、水曜日実施)	6月23日、24日	平成19年11月生まれ
	7月28日、29日	平成19年12月生まれ
2歳6カ月児健康診査 (火、水曜日実施)	6月16日、17日	平成18年12月生まれ
	7月14日、15日	平成19年 1月生まれ
3歳6カ月児健康診査 (火、水曜日実施)	6月 2日、3日	平成17年12月生まれ
	7月 7日、8日	平成18年 1月生まれ

### ◆離乳食講習会(保育あり 先着 15人)◆

日時: 7月22日(水) 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  
 申し込み: 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: 7月2日(木)、9日(木)、12日(日)、23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

## 妊婦健診は定期的に受けましょう!!

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。

羽曳野市では、妊婦健診を14回公費負担(1回につき2,700円)しています。母子健康手帳と一緒に渡す、妊婦健康診査受診券綴りを医療機関に提出してください。

※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更しました

(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	6月	12日(金) 保健センター3階
		26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、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。)

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(はしか)にご注意!!

麻しんは例年、春から夏にかけて流行します。

麻しんは予防接種で防ぐことができる病気です!

麻しんは麻しんウイルスにより、空気感染し、感染力が強いのが特徴です。発熱や咳、鼻水といった風邪のような症状と発しんが現れます。肺炎、脳炎といった重い合併症を発症することもあります。積極的な予防接種が望まれます。

麻しん風しん混合予防接種を受けましょう!!

1回の接種では、免疫がつかない場合や、免疫がついたにも関わらず、時間の経過とともに免疫が衰える場合もあります。2回の接種により免疫は強固になります。予防接種の対象の方は、早めに受けましょう。

# 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 ④ 第4水曜日 ④ 有 ④ 持参物 ④ 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対応します)	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