

# 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)



妊婦さんへの思いやりを

※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)

1月から受付しています。

下記日程の空き状況は電話にてお問い合わせください。

	2月の検診日	3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)	4日(木) [保セ] 5日(金) [保セ]	5日(金) [保セ] 11日(木) [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) ※	25日(木) [丹治]	
乳がん集団検診 (40歳以上の市民で奇数年生まれの女性)	1日(月) [保セ]	

※2月1日(月)と3月11日(木)は健康日より掲載以外の検診日です。

2月1日は乳がんのみ受診できます。

※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 [丹治]: 丹治はやプラザ

### ●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)

※ただし、1月末現在、乳がん検診は藤本病院のみ予約が可能です。

・受診の際は必ず受診はがきまたは無料クーポン券をご持参ください。

### 再発行

受診はがきは対象の方に、平成21年3月下旬に郵送しています。転入や紛失された方は、保健センターへ事前に連絡の上、取りに来てください。重複受診を避けるため、すぐに再発行できない場合がありますのでご注意ください。

### 乳がんで大切な人を悲しませないために

毎月28日 にゅーぼーの日

20歳を過ぎたら毎月乳房の自己検診。

若い女性は、生理が終わって1週間位してから調べましょう。

気になることがあったらマンモグラフィ検診を待たずに、迷わず専門医で診察(視触診・マンモグラフィ・乳房エコー)を受けましょう。

◆異常が無くても40歳過ぎたら2年に1回マンモグラフィ検診を!



### ◆骨・歯セット健診のお知らせ◆

骨密度測定と歯の健診が無料で受けれます。お急ぎください。残りわずかです!



### 骨・歯セット健診 (転倒予防コース)

対象: 昭和18年生まれ  
昭和13年生まれ

日程	場所
2月19日(金)	モモプラザ
3月15日(月)	保健センター

※5年に1度のチャンスです!

対象の方には通知をしています。

### 骨・歯セット健診 (成人コース)

対象: 昭和43年生まれ  
昭和38年生まれ  
昭和33年生まれ  
昭和28年生まれ  
昭和23年生まれ

日程	場所
2月18日(木)	保健センター

### ◆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

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。

※必ず事前の申し込みが必要です。



日時: 2月10日(水) 13時30分~受付 14時開始

講師: 羽曳野市医師会 下戸文夫 医師

定員: 30人 会場: 保健センター4階大会議室

申込み: 健康増進課にお申し込みください。

※講座終了後、参加者の方にもれなく歩数計を進呈します。

健康運動指導士が正しいウォーキングの方法をお伝えします。

## ウォーキング講座

日時: 3月18日(木)

10時~12時(9時30分から受付)

場所: 陵南の森総合センター(集合場所: グラウンド前)

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: 雨・雪の場合および、暴風警報発令時は中止です。

申込み・問い合わせ: 健康増進課にお申し込みください。

### ◆定期健康相談・栄養相談のお知らせ◆ 2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。

# 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)	2月12日	平成21年10月1日~14日生まれ
	2月26日	平成21年10月15日~31日生まれ
	3月12日、26日	平成21年11月生まれ
1歳6カ月児健康診査 (火、水曜日実施)	2月23日、24日	平成20年 7月生まれ
	3月16日、17日	平成20年 8月生まれ
2歳6カ月児健康診査 (火、水曜日実施)	2月16日、17日	平成19年 8月生まれ
	3月9日、10日	平成19年 9月生まれ
3歳6カ月児健康診査 (火、水曜日実施)	2月 2日、3日	平成18年 8月生まれ
	3月 2日、3日	平成18年 9月生まれ

### ◆離乳食講習会(保育あり 先着15人)◆

日時: 2月9日(火)・3月19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



### ◆マタニティクッキング(先着15人)◆

日時: 2月5日(金) 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: <3月コース>3月4日(木)、11日(木)、14日(日)、25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	2月	15日(月)	陵南の森
		18日(木)	青少年児童センター
		19日(金)	保健センター
BCG 4カ月児健診 と同日実施	2月	12日(金)	保健センター3階
		26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、従来で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>

**麻しん風しん混合(MR)の予防接種はお済みですか?**  
 第2期・第3期・第4期の接種期間は平成22年3月31日までです。接種期間を過ぎてしまうと約1万円かかります。まだの方は早めに接種してください。

## ◇ ひろげるなインフルエンザ ひろげよう咳エチケット ◇

インフルエンザを予防しましょう!!

- ①十分な栄養や休養をとり、外出後のうがいや手洗いを必ずしましょう。
- ②人ごみや繁華街への外出を控えるようにしましょう。

### もし、インフルエンザかな?と思ったら

- ①単なる風邪だと軽く考えず、早めに医療機関を受診しましょう。
- ②学校や仕事を休み、安静にして、休養をとりましょう。特に睡眠を十分にとることが大切です。
- ③周りの方にうつさないために、マスクを必ずしましょう。

咳エチケットとは?

- くしゃみの際はティッシュなどで口と鼻を押さえ周りの人から顔をそむけましょう。
- 症状のある人はマスクを正しく着用し、感染防止に努めましょう。詳しくは市のウェブサイトをご覧ください。

<http://www.city.habikino.osaka.jp/hp/menu000002400/hpg000002310.htm>



## 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第4水曜日 ⑤有料 ⑥持参物 ⑦予約必要 ☎952-6165

HIV検査抗原・抗体検査 (希望により梅毒、クラミジア検査が受けられます)	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	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 ⑥ ⑦ 印鑑 有

※いずれも土、日、祝日、年末年始は除く