



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)

毎月19日は食育の日!



家族そろって食事をしましょう

- 集団検診(健診)・各種教室は健康増進課(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。
- 定員になり次第締め切ります。(※個別検診は各医療機関へ直接申し込み) 対象者は各種がん検診・歯科健診とも年度内に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・子宮がん検診は**無料**で受けられます。
乳がん検診のみ自己負担金1,000円がかかります。
生活保護受給者は無料(生活保護受給証明書が検診当日必要です。)

<集団検診>平成29年1月~3月分を**12月**から受付しています。

★検診方法の詳細内容は**健康だより・ウェブサイト**をご覧ください。

集団検診 (40歳以上の市民)	胃がん・肺がん・大腸がん	集団検診	乳がん・子宮がん ※乳がん40歳以上、子宮がん20歳以上で受診券をお持ちの方
1月	19日(木) 陵南の森	1月	20日(金) 石川プラザ
	23日(月) 保健センター		6日(月) 保健センター☆
	31日(火) 保健センター	2月	20日(月) コロセアム
2月	1日(水) 保健センター	3月	15日(水) 陵南の森
	8日(水) 石川プラザ		
	17日(金) 保健センター		
	23日(木) 保健センター		
3月	28日(火) 保健センター		
	6日(月) 保健センター		
	12日(日) 市役所別館◎		
	17日(金) 保健センター		

※乳がんは40歳以上(昭和50年以前生まれ)子宮がんは20歳以上(平成8年以前生まれ)で、いずれも偶数年生まれの方。対象の方には受診券(ピンク色のはがき)を送付しています。お手元ない方はお問い合わせください。

※定員になり次第、しめきります。

◎は動く世代を優先

☆午後から一時保育(未就学児)あり。同時に骨密度測定を受けることができます。予約時に申し出てください。

大腸がん、乳がん、子宮がん無料クーポン券の使用期限は、3月31日までです。早めに受診しましょう。

チョイス DE あなたにあった健康スタイル

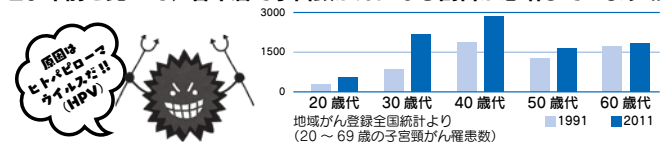
あなたにあわせて教室をチョイスしてください! 全部選んでもOK! 教室に参加してあなたの健康度をアップしましょう☆

【対象】おおむね40歳以上の市民

平成29年	
① 歯科メニュー (歯科健診つき)	2月13日(月) 13:20~15:30(受付13:00~) 場所:保健センター2階 予防接種ホール
② ウォーキング講座	3月3日(金) 13:30~15:30(受付13:15~) 場所:峰塚公園(雨天時は保健センター)

※時間などは変更することがあります。詳しくはチラシ・ウェブサイトをご覧ください。

若い女性に増えている…「子宮頸がん」 20年前と比べて、若年層で子宮頸がんになる割合が増えています!!



HPVは性行為によって感染し、性行為経験のある女性の70~80%が一度は感染しています。

そのほとんどが1年以内に消失しますが、持続的に感染している人のごく一部ががんになる可能性があります。しかし、自覚症状(下腹部痛・不正出血等)は初期には現れません。早期発見のためには検診を受けること!!今年度子宮がん検診対象の方は、3月末までに受けましょう。

歯科健診と骨密度測定のお知らせ

~骨と歯を大事にしましょう!!~

同時健診は各日
限定40人!!

骨密度測定と歯科健診が同時に受けられます! あなたは歯を大事にしていますか? 毎食後、歯みがきすることは歯周病予防に効果的です。歯周病は自覚症状がないので、発見したときにはかなり重度になっていることがあります。今の歯の状況や正しい歯の磨き方など知りたい方はぜひご参加ください。

骨・歯セット教室【対象者】65歳以上の方(はがきが届いてなくても受診可)

日程 1月26日(木) **今年度最終です!**

会場は保健センターです。事前予約が必要です。

— 受けましたか? 成人歯科健診 —

昭和 55・50・45・40・35・30・25・20 年生まれの方 **次は5年後!**

歯科医院で指導を受けて、食生活や生活習慣を点検・改善し、正しい口腔ケアの方法を身につけましょう!!

羽曳野市内の指定歯科医院にて平成29年3月末日までに、**受診券を持参の上受診してください。費用は無料です。**

※受診券はがきに指定医療機関を載せていますのでご確認ください。
※受診券がお手元に無い方はお問い合わせください。

◆定期健康相談・栄養相談 1月16日(月) ※要予約

藤井寺保健所 ☎955-4181 http://www.pref.osaka.jp/fujiderahoken/

無料	HIV即日検査 [抗体検査]	毎週水曜日 [匿名可・予約不要]	9:30~10:30
	肝炎ウイルス検査	第2、4水曜日 <予約制>	13:30~14:30
	風しん抗体検査		
	こころの健康相談(精神科医、精神保健福祉相談員が相談に応じます)	<予約制> (こころの病気、アルコール依存症など)	
	医療機関に関する相談	毎週月~金曜日	9:15~12:15 13:00~16:00

■生活衛生室 ☎952-6165 ※いずれも土、日、祝日は除く

有料	水質検査 (飲用水・井戸水・遊泳場水・浴槽水)	<予約制> 依頼の際は、お問い合わせください。	
	室内空気検査 (ホルムアルデヒド・VOC)	<予約制> 依頼の際は、お問い合わせください。	
	腸内細菌検査 (赤痢菌、チフス菌、パラチフスA菌、サルモネラ属菌、腸管出血性大腸菌O157)	毎週月~水曜日	9:30~12:00
	寄生虫卵検査・ぎょう虫卵検査	<予約制>	
		毎週月~木曜日	9:30~12:00

◆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)	1月13日	平成28年9月1日～15日生まれ
	1月27日	平成28年9月16日～30日生まれ
	2月10日、24日	平成28年10月生まれ
1歳6カ月児健康診査 (火、水曜日 実施)	1月24日、25日	平成27年6月生まれ
	2月21日、22日	平成27年7月生まれ
2歳6カ月児健康診査 (火、水曜日 実施)	1月17日、18日	平成26年7月生まれ
	2月14日、15日	平成26年8月生まれ
3歳6カ月児健康診査 (火、水曜日 実施)	1月10日、11日	平成25年7月生まれ
	2月7日、8日	平成25年8月生まれ

◆予防接種◆ (接種には母子健康手帳と予診票が必要)
 <集団接種> (BCG・会場：保健センター)
 ※ BCG 接種は4カ月児健康診査と同日です
 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)に電話予約の上、受付時間(13:25)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)
 詳細は「平成28年度健康だより」、市ウェブサイトをご覧ください。



◆マタニティスクール◆ (定員20人)
 【日時】 <3月コース> (会場：保健センター、要予約)

1回目	3月2日(木) 10:30～15:00	マタニティクッキング 歯科健診(ランチ付き)
2回目	3月9日(木) 13:00～15:30	助産師に聞く お産のために心とからだの準備
3回目	3月11日(土) 9:30～12:00	沐浴体験 パパの妊婦体験
4回目	3月16日(木) 13:00～15:30	赤ちゃんの育て方 先輩ママとの交流

※平成29年5、6月出産予定の方を優先します。
 ※全4回の参加が難しい場合は、第3回目だけの参加も若干名可能です。

◆離乳食講習会◆ (保育あり・先着15人) ※要予約
 【日時】1月23日(月)・2月16日(木)のいずれか1日
 13:00～15:30
 【対象】4カ月児健康診査受診後から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)
 【受講費】無料 【会場】保健センター 3階栄養指導室

◆ことばの相談◆ ※要予約
 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。

育児相談一回☆も
 ～とっても大切な生活リズム編～
 年末・年始で生活リズムは乱れていませんか？丈夫な体作りのためには規則正しい生活リズムはとっても大切です。
 “早起き・早寝”を心がけましょう。
 できることから始めてみよう！

- 朝は6～7時を目安にスッキリ目覚めるまで付き合ってください。
- 余裕を持って朝ごはんを食べることで排便のリズムもつきやすくなります。
- 19時まで夕食をとりましょう。
- 寝る前はテレビなどを消しゆったり静かな時間を過ごしましょう。

人間は1日を25時間として認識する、自然の体内リズムがあります。実際は1日24時間で生活しているため、朝の陽の光を浴びリセットする必要があります。

高齢者のインフルエンザ予防接種のご案内

対象者 ① 羽曳野市民で接種時に65歳以上の方
 ② 60歳以上65歳未満の羽曳野市民の方で心臓、腎臓、呼吸器の機能、ヒト免疫不全ウイルスによる免疫の機能のいずれかの障がいがあり、その障がいと併せて医師の診断がなされた方(持病のある方は主治医の承諾を得てください)

期間 平成28年10月20日(木)～平成29年1月末日
 費用 自己負担金1,000円
 (生活保護受給者証明書があれば自己負担金免除)
 持物 住所・年齢の確認できる物(健康保険証など)
 申込 羽曳野市指定医療機関へ直接お問い合わせください。
 ※藤井寺市、松原市、富田林市、太子町の指定医療機関でも接種できます。主治医が該当市町にある方は医療機関へお問い合わせください。入院などで指定医療機関で実施できない方は健康増進課へ接種前にお問い合わせください。

—もう受けましたか？—
第二期ジフテリア・破傷風(DT)
 乳幼児の時に百日咳・ジフテリア・破傷風(DPT)またはジフテリア・破傷風混合(DT)の予防接種を2回以上接種した人を対象に追加接種を行います。

対象者…………… 11歳以上13歳未満の羽曳野市民
 実施医療機関… 市内の指定医療機関

個別通知したご案内や健康だよりを参照し、医療機関に予約してください。

※接種時は母子健康手帳を持参してください。
 →予診票は小学6年生の4月に送付しています。紛失された方は、母子健康手帳を持って、健康増進課(保健センター)まで取りにきてください。