



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。
- 定員になりしだい締め切ります。(※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8日(木)**から受付します。
★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	胃がん・肺がん・大腸がん (40歳以上の市民)
平成28年12月	12日(月) 保健センター 19日(月) 保健センター
平成29年1月	19日(木) 陵南の森 23日(月) 保健センター 31日(火) 保健センター
平成29年2月	1日(水) 保健センター 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 28日(火) 保健センター
平成29年3月	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

平成28年	子宮がん
集団検診	※子宮がん20歳以上で受診券をお持ちの方 ※乳がん検診は定員に達しました
12月	14日(水) 陵南の森
平成29年	乳がん・子宮がん
集団検診	※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	20日(金) 石川プラザ
2月	6日(月) 保健センター☆ 20日(月) コロセアム
3月	15日(水) 陵南の森

※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。お手元が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。
◎は働く世代を優先

☆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。

～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。

A 骨コツ・歯ピカ健診

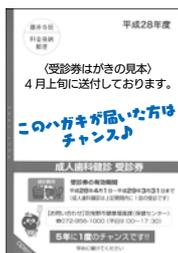
【対象者】昭和50・45・40・35・30年生まれの方限定

日程 12月2日(金) **今年度最終です!**

B 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 12月5日(月) 1月26日(木)



A・Bともに、会場は保健センターです。事前予約が必要です。

※昭和55・50・45・40・35・30・25・20年生まれの方は指定医療機関でも成人歯科健診を受けることができます。

※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。

さらばメタボ講座

「メタボリックシンドロームって?」「今の生活を続けていると、どんな病気になるの?」「普段の生活で気をつけるべきポイントは何?」など分かりやすい話がぎけます。



日時: 12月15日(木) 14:00～15:30(受付13:30～)

講師: 羽曳野市医師会 貴志 敏夫 医師

会場: 保健センター4階大会議室

定員: 30人

※事前予約が必要です。

チョイス DE あなたにあった健康スタイル ～7つのおススメ～

平成28年度は運動と栄養のメニューに医師講義と歯科健診をプラスしました!

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 栄養メニュー (減塩とせいいアップ) 試食あります!	2月7日(火) 10:00～12:00(受付9:45～) 場所: 保健センター3階 栄養指導室
② 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
③ 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。

◆定期健康相談・栄養相談 12月20日(火) ※要予約

藤井寺保健所

藤井寺市藤井寺1-8-36 ☎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
	*夜間、土日検査は、chat CAST(チャットキャスト)なんばで実施しています。詳しくは保健所へお問い合わせください。		
	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	年内最終受付 12月14日(水)	
	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>年内最終受付12月22日(木) 毎週月～木曜日 9:30～12:00

★年内最終受付12月21日(水)

年末年始は平成28年12月29日(木)～平成29年1月3日(火)まで閉庁しています。

◆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)	12月9日	平成28年8月1日～15日生まれ
	12月16日	平成28年8月16日～31日生まれ
	1月13日、27日	平成28年9月生まれ
1歳6カ月児健康診査 (火、水曜日 実施)	12月20日、21日	平成27年5月生まれ
	1月24日、25日	平成27年6月生まれ
2歳6カ月児健康診査 (火、水曜日 実施)	12月13日、14日	平成26年6月生まれ
	1月17日、18日	平成26年7月生まれ
3歳6カ月児健康診査 (火、水曜日 実施)	12月6日、7日	平成25年6月生まれ
	1月10日、11日	平成25年7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3、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。

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、その障がいと身体障がい者手帳1級の方、もしくはそれと同等であると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。

麻しん風しん混合(MR)の
予防接種はお済みですか?

- 第1期：1歳～2歳に至るまで
- 第2期：平成22年4月2日生～平成23年4月1日生の方で平成29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。予診票を紛失された方は、母子健康手帳を持って、健康増進課(保健センター)まで取りに来てください。

◆マタニティスクール◆ (定員20人)

[日時] <1月コース> (会場：保健センター、要予約)

1回目	1月12日(休) 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	1月19日(休) 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	1月21日(出) 9:30～12:00	沐浴体験 パパの妊婦体験
4回目	1月30日(月) 13:00～15:30	赤ちゃんの育て方 先輩ママとの交流

※平成29年3、4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] 12月12日(月)・1月23日(月)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。

育児相談一回夕暮

～しようずなほめ方・叱り方編～

子どもはほめて育てたほうが良いといわれます。しかし、正しいほめ方・叱り方があるわけではありません。子どもにとっては「自分の気持ちがわかってもらえたと感じられる親の言葉や態度」が大切です。「一緒に喜ぶ」「一緒に悲しむ」など、親が自分の気持ちを伝える事がポイントとなります。

～「あなたは、大切な人」という気持ち伝えるために～

- ・目を見てほほ笑む
- ・スキンシップ
- ・様子を見る
- ・ゆっくり話を聞く
- ・待つ
- ・声をかける

もうひとつ大切なことはお母さんの体調、コンディションです。

お母さんの体調が悪いときには、言葉もきつくなりがち・・・イライラしていることを自覚したら、子どもへの接し方に注意しましょう。

イライラしてしまう自分、必要以上に子どもにエネルギーを注ぎ込んでしまう自分に気づいたら、少し休憩して、「私」を取り戻しましょう。

■ 妊娠届けを出しましょう ■

- 平成28年1月より、マイナンバーが必要となりました。本人確認ができる書類(運転免許書等)とあわせて持参してください。
- 母子健康手帳と同時に妊婦健診受診券を発行します。
- 母体、赤ちゃんの健康管理のために、忘れずに妊婦健診を受けましょう。
- 大阪府外での妊婦健康診査を受けられた方は、妊娠中から生後(分娩日から)6カ月以内に還付申請を行ってください。