



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)

6月は食育月間です!



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。
- (※個別検診は各医療機関へ直接申し込み) 定員になりしだい締め切ります。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> 7～9月分を**6月8日(水)9:00**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)	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
7月	7日(木) 陵南の森	7月	5日(火) モモプラザ
	15日(金) 保健センター	8月	29日(月) 保健センター(★)
	29日(金) 保健センター	9月	15日(木) コロセアム
8月	4日(木) 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。対象の方には平成28年3月の中旬に受診券(ピンク色のはがき)を送付しています。★定員になり次第、締め切ります。	
	22日(月) 保健センター	★は午後から一時保育(就学前が対象)があります。また、同時に骨密度測定も受けることができます。予約時に申し出てください。	
9月	11日(日) 市役所		
	16日(金) モモプラザ		
	27日(火) コロセアム		
	30日(金) 保健センター		

きらり☆わたしの美活

限定20人

～いつか学びたかった!女性の健康づくりのホント～

平成28年度は女性の健康づくりをします!あなたも美ボディのために参加しませんか?(2日間コースの教室です)

【対象】おおむね30歳代から50歳代の方

10月4日(火)	10月11日(火)
----------	-----------

1日目(10:00～12:00) (市役所別館健康ライフ室)

「キラリ☆健康」「キラリ☆美ボディ改革(運動)」

2日目(10:00～15:30) (保健センター)

「キラリ☆ベジ改善(調理実習)」

「キラリ☆口からはじめるアンチエイジング(歯科健診)」

※受付開始:6月9日(水)9:00～(申し込み要)

元気いっぱい!おやこDE健康づくり

～夏休み4つの体験しませんか?～

限定各10組

夏休みに2日連続の教室におやこで来ませんか?

リラクゼーションや歯の健診、お弁当づくり等もりだくさん。詳しくはウェブサイトをご覧ください。

【対象】小学生とその親(孫と祖父母での参加は不可)

8月8日(月)・9日(火)	8月25日(木)・26日(金)
---------------	-----------------

1日目(10:00～12:00) (市役所別館健康ライフ室)

「おやこDE健康づくり」「おやこDEバランス改革(運動)」

2日目(10:00～15:30) (保健センター)

「おやこDEビューお弁当作り(調理実習)」

「おやこDEキラリ☆よい歯づくり(歯科健診)」

※受付開始:6月9日(水)9:00～(申し込み要)

チョイスDEあなたにあった運動栄養スタイル

～6つのオススメ～

限定各回20人

平成28年度は運動と栄養のメニューからあなたにあわせて教室をチョイス!

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 ※案内は送りません。

①医師メニュー	7月 6日(火) 13:30～15:30
②運動メニュー (筋トレ・シェイプアップ)	7月 13日(火) 13:30～15:30
③栄養メニュー (バランスアップ・カロリーダウン)	8月 18日(木) 10:00～12:00
④栄養メニュー (減塩とせんいアップ)	9月 6日(火) 10:00～12:00
⑤運動メニュー(ヨガ)	9月 29日(木) 13:30～15:30
⑥歯科メニュー	10月 6日(木) 13:30～15:30

※受付開始:6月9日(水)9:00～(申し込み要)

～歯を大事にしましょう!! 1年に1回は健診を。～

A 骨コツ・歯ピカ健診 ※A・Bどちらも事前予約が必要です。

【対象者】昭和50・45・40・35・30年生まれの方

- 内容
- ①骨密度測定と成人歯科健診 定員40人
 - ②骨密度測定のみ 定員60人

7月4日(月)	保健センター
9月2日(金)	保健センター

B 骨・歯セット教室

【対象者】健診時点で65歳以上の方

- 内容
- ①骨密度測定と歯科健診 定員40人
 - ②骨密度測定のみ 定員60人

7月14日(木)	保健センター
8月 5日(金)	陵南の森



★6月4日～6月10日は歯の衛生週間です。

「健康も楽しい食事もいい歯から」

歯は食べ物を摂取するだけでなく、噛むことによって脳細胞を活性化させる、だ液の分泌を促し、抗菌作用を高める、発音を助けるなど、人の成長や体を守るための効果もあり、私たちが日常生活を送る上でとても大切な役割を担っています。生涯のパートナーとして歯と上手につきあっていくことが大切です。

さらばメタボ講座 ～減活(減量活動)のススメ～

- 「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?」など分かりやすい話がきけます。
- 【日時】6月2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。**

◆定期健康相談・栄養相談 6月9日(木) ※要予約

5/31～6/6は禁煙週間です。

5月31日は世界禁煙デー

たばこバイバイ!「健康」倍倍!
受動喫煙による健康被害は、非喫煙者にとっても深刻な問題です。
喫煙時には周囲に配慮しましょう。
できれば禁煙外来へ。



個別通知のはがき、および4月広報にて記載しておりました高齢者肺炎球菌ワクチン予防接種の実施医療機関で次の医療機関において、ただいま実施しておりませんので、ご注意ください。 河邊眼科、仲谷クリニック

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10日	平成28年2月1日～15日生まれ
	6月24日	平成28年2月16日～29日生まれ
	7月8日、22日	平成28年3月生まれ
1歳6カ月児健康診査 (火、水曜日実施)	6月21日、22日	平成26年11月生まれ
	7月19日、20日	平成26年12月生まれ
2歳6カ月児健康診査 (火、水曜日実施)	6月14日、15日	平成25年12月生まれ
	7月12日、13日	平成26年1月生まれ
3歳6カ月児健康診査 (火、水曜日実施)	6月7日、8日	平成24年12月生まれ
	7月5日、6日	平成25年1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。

◆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。

◆マタニティスクール◆ (会場：保健センター、要予約)

【定員】 20人・4日間で1コース

【日時】 <7月コース> 7月7日(休)、14日(休)、23日(土)、28日(休)

初日	10:30～15:00 (ランチ付き)
2・4日目	13:00～15:30
3日目	9:30～12:00

※9、10月出産予定の方優先します。

※1コースで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。

助産師・保健師が赤ちゃん訪問します!

健康増進課(保健センター)では、第1子出産のご家庭に助産師などが家庭訪問させていただきます。赤ちゃんの体重や母乳などの心配なこと、お母さんの体調について相談を行っています。

赤ちゃんが誕生されたら、母子健康手帳別冊の綴り込みハガキ「低体重児出生連絡票及び新生児訪問ハガキ」を送付してください。



やろう!親子で食育 6月は食育月間です!

今月は親子で「食育」について考えてみましょう。

★早寝・早起き・朝ごはん!

子どもと一緒に早寝早起き!朝は何時に起きていますか?毎日元気に過ごすために朝早く起きて朝ごはんをしっかり食べましょう!!

★野菜を1日5皿食べよう!(目標:朝1皿・昼2皿・夜2皿)

ママとパパが野菜をおいしそうに食べてみせてあげましょう。子どもと一緒に食べて、この野菜おいしいね!と話すことも食育です。

◆毎日の生活習慣チェック

- 毎日(休日も)決まった時間に起きる
- 朝ごはんがおいしい
- 毎日が楽しく、イライラしていない
- 食事は1人ではなく、だれかと一緒に食べる
- 食事の時間が楽しみ
- が増えるように生活習慣を見直しましょう。



◆離乳食講習会◆ (保育あり・先着15人)

【日時】 6月16日(木)・7月15日(金)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となります)

【受講費】 無料

【会場】 保健センター 3階栄養指導室

◆親子でクッキングしてみませんか?◆

【会場】 保健センター

2つとも申し込みは **6月9日(木)9:00～**です!

・キッズクッキング(先着10組)

【日時】 8月10日(火)、8月25日(木)のいずれか1日 13:00～15:00

【対象】 4歳～就学前までの幼児とその保護者

【受講費】 無料

・親子クッキング(先着10組)

【日時】 8月3日(火)、8月4日(木)のいずれか1日 10:00～13:00

【対象】 小学生の子どもとその保護者

【受講費】 1組(親子2人)500円

※子ども1人追加につき+200円

食中毒を防ぎましょう!

食中毒をおこす主な細菌と原因食品

カンピロバクター	生の鶏肉、牛レバー
サルモネラ菌	卵、肉類
黄色ブドウ球菌	おにぎり、生菓子類
腸管出血性大腸菌(O-157など)	生肉、井戸水

食中毒予防の3原則

- ①菌をつけない 十分な手洗い、調理場・調理器具の衛生を心がける
- ②菌を増やさない 期限・保存方法を確認、冷蔵庫に食品をつめすぎない、調理後はできるだけ早く食べる
- ③菌をやっつける 中心部まで十分加熱する

藤井寺保健所

藤井寺市藤井寺1-8-36 ☎955-4181
http://www.pref.osaka.jp/fujiiderahoken/

■生活衛生室 ☎952-6165

※いずれも土、日、祝日は除く

無料	HIV即日検査[抗体検査]	毎週水曜日 [匿名可]	9:30～10:30	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。	
	肝炎ウイルス検査	第2、4水曜日 <予約制>	13:30～14:30			室内空気検査 (ホルムアルデヒド・VOC)
	風しん抗体検査	第2、4水曜日 <予約制>	13:30～14:30	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
	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)			<予約制>	
医療機関に関する相談	毎週月～金曜日	9:15～12:15 13:00～16:00	寄生虫卵検査・ぎょう虫卵検査	毎週月～木曜日	9:30～12:00	