

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/10:00~12:00、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)



※すべて申し込みは、健康増進課(保健センター)まで 電話もしくは来所にて受け付けております。定員になりしだい締め切ります。  
平成25年4月~平成26年3月末の間は各種検診・歯の健診とも1人1回となります。 ☎:956-1000 (※FAXでの申し込みはできません)

## がん検診のお知らせ

〈集団検診〉胃がん・肺がん・大腸がん・乳がん・子宮がん

8月~9月の検診は6月から受付中。すでに定員に達した日程もあります。お問い合わせください。

※日曜日の子宮がん検診 9月1日市役所にて午前中の実施分に空きがあります。希望の方はご予約を!!

### 大腸がん(男女)・乳がん・子宮頸がん検診の無料クーポン券について《対象者一覧表》

子宮頸がん	昭和47年4月2日~昭和48年4月1日生
	昭和52年4月2日~昭和53年4月1日生
	昭和57年4月2日~昭和58年4月1日生
	昭和62年4月2日~昭和63年4月1日生
	平成4年4月2日~平成5年4月1日生
乳がん・大腸がん	昭和27年4月2日~昭和28年4月1日生
	昭和32年4月2日~昭和33年4月1日生
	昭和37年4月2日~昭和38年4月1日生
	昭和42年4月2日~昭和43年4月1日生
	昭和47年4月2日~昭和48年4月1日生

※対象者へ無料クーポン券を発送しました。届いていない方は、保健センターへご連絡ください。乳がん子宮頸がんの無料クーポン券が届いた方で、3月に発送している受診券(オレンジのはがき)がお手元にある方も検診は1年に1回となります。

※乳がんの無料クーポン券対象の方で、すでに乳がん検診を受診し、自己負担金1,000円を支払われた方は、保健センターへお問い合わせください。

## バランスアップ教室(試食あり)

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 9月4日(水)または11月1日(金) 10:00~13:00

場所 保健センター3階栄養指導室

対象 40歳以上の市民 定員 24人

## 骨密度測定と歯の健診(※事前申込)

9月分までの予約を受け付けています!

〈対象者: 昭和27・32・37・42・47年生まれ〉

- ・骨密度測定と成人歯科健診 40人
- ・骨密度測定のみ 60人

日程	場所
9月6日(金)	保健センター

〈対象者: 健診時点で65歳以上〉

- ・骨密度測定と成人歯科健診 40人
- ・骨密度測定のみ 60人

日程	場所
8月23日(金)	陵南の森
9月25日(水)	保健センター

## 成人歯科健診(歯と口の予防&ケア)

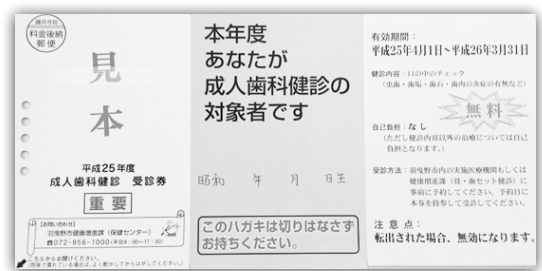
歯科医院で指導を受けて、食生活や生活習慣を点検・改善し、正しい口腔ケアの方法を身につけましょう!

対象 昭和17・22・27・32・37・42・47年生まれの方

期間 平成26年3月31日まで

### ※受診について

対象の方には受診券(はがき)を送付しています。受診券を持参の上、羽曳野市内の指定歯科医院にて受診してください。費用は無料で年1回の受診となります。



## 栄養士・保健師による健康相談(※事前申込)

日時 8月2日(金)・29日(木) 9:30~15:30

## 藤井寺保健所

藤井寺市藤井寺1-8-36

☎955-4181

HIV即日検査(抗体検査)	水	「匿名可」	9:30~10:30			
肝炎ウイルス検査(無料)	2	4	水 予	13:30~14:30		
こころの健康相談 (精神科医・精神保健福祉士など相談可)	予	こころの病気、ひきこもり、アルコール依存症など				
医療機関に関する相談	月	火	水	木	金	9:15~12:15 13:00~16:00

※いずれも土、日、祝日は除く

<http://www.pref.osaka.jp/fujiiderahoken/>

表の見方 有 第4水曜日 有 有料 持参物 予約必要 生活衛生室 ☎952-6165

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	9:30~12:00	
寄生虫卵検査	月	火	水	木	有	9:30~12:00
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き取り窓口は、犬・ねこの相談室 藤井寺分室(電話 072-937-1101)です。要事前相談。引取時間(月)(水)9:30~12:00、有料、要印鑑。

## 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1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)	8月9日	平成25年4月1日~12日生まれ
	8月30日	平成25年4月13日~30日生まれ
	9月13日、27日	平成25年5月生まれ
1歳6カ月児健康診査 (火、水曜日実施)	8月27日、28日	平成24年1月生まれ
	9月17日、18日	平成24年2月生まれ
2歳6カ月児健康診査 (火、水曜日実施)	8月20日、21日	平成23年2月生まれ
	9月10日、11日	平成23年3月生まれ
3歳6カ月児健康診査 (火、水曜日実施)	8月6日、7日	平成22年2月生まれ
	9月3日、4日	平成22年3月生まれ

### ◆ 離乳食講習会 (保育あり 定員 15人) ◆

日時: 8月19日(月)、9月20日(金)のいずれか1日 13:00 ~ 15:00

対象: 4カ月健診受診後から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、保育の対象となります)

受講費: 無料 会場: 保健センター3階栄養指導室

### ◆ ことばの相談 ◆

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 (定員 30人) ◆ 会場: 保健センター

(9月コース) 9月5日(木)、12日(木)、14日(土)、19日(木)

※ 13:00 ~ 15:30(4日間で1コース) 土曜のみ 9:30 ~ 12:00

## 8月は大阪府の食育推進強化月間

### 朝ごはんを食べていますか?

~ 朝ごはんを食べるとよいことがいっぱい ~

- 寝ている間に低下した体温をあげ、体が活発になります。
- 脳に栄養補給されることで、頭がスッキリ! やる気がUp!
- 食事をとるとお通じがよくなります。

## 【熱中症は予防が大切】

### ● こんな日は熱中症に注意!

- ・ 気温が高い ・ 風が弱い ・ 湿度が高い ・ 急に暑くなった

### ● 熱中症の予防法

- ・ のどが渇いていなくても、水分をこまめにとりましょう。
- ・ 通気性の良い服を選びましょう。
- ・ 住まいの工夫をしましょう。  
(すだれやカーテンを利用する。)  
(扇風機やエアコンを適切に利用する。)  
(温度計をこまめにチェック。【目安は室温 28度】)
- ・ 冷却グッズを利用しよう。  
(首や頭に水でぬらしたスカーフやバンダナを巻くなど)
- ・ 外出時は日傘や帽子を利用し、直射日光を避けましょう!

## 予防接種

※ 予防接種を受ける前に必ず予防接種説明書をよく読み、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・実施医療機関などについては「平成25年度健康だより」をご覧ください。

### 集団接種

持物: 母子健康手帳 (必ず必要です)

予診票は4カ月児健診のご案内と一緒に送付しています

予防接種	日時	場所
BCG (金曜日実施)	8月9日、30日	保健センター 2階受付
	9月13日、27日	

※ 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)に電話予約の上、受付時間 13:20 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)第1期  
百日咳ジフテリア破傷風不活化ポリオ混合(4種混合)第1期  
ジフテリア破傷風混合(DT)第2期/不活化ポリオワクチン  
麻しん風しん混合(MR)第1・2期/日本脳炎第1・2期  
ヒブワクチン/小児用肺炎球菌ワクチン/子宮頸がんワクチン

### 【日本脳炎予防接種について】

今年度7歳、8歳になる方(平成17年4月2日~平成19年4月1日生まれ)と18歳になる方(平成7年4月2日から平成8年4月1日生まれ)に特例措置の個別通知をしております。※すでに接種をされている方に届く場合があります。必ず母子健康手帳で接種履歴をご確認の上、重ねて接種されないようご注意ください。  
※平成7年4月2日から平成19年4月1日生まれの方(個別通知以外の生年月日の方)は健康増進課(保健センター)窓口にて予診票をお渡しします。母子健康手帳をご持参のうえお越しください。

### 【子宮頸がん予防ワクチンについて】

平成25年6月14日付厚生労働省の通知により、ワクチン接種による副反応について適切な情報提供ができるまでの間、子宮頸がん予防ワクチンの積極的な接種勧奨を差し控えることになりました。定期予防接種を中止するものではありませんので、希望者についてはワクチンの有効性と接種による副反応が起こるリスクを十分に理解した上で受けてください。厚労省HPで子宮頸がん予防ワクチンに関する情報をご案内しています。