

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)



食事バランスガイド

※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 電話: 956-1000 (FAXでの申し込みはできません)

ーがん検診のお知らせー

●子宮頸がん検診(受診券・クーポン対象の市民)

【集団検診でまだ空きがあります】

◆2月8日(火)・3月31日(木)保健センター

申込: 平日の9:00~17:30(電話または来所)

乳がん・子宮がん受診券をお持ちの方

気になる症状があれば検診を待たずに
早く診察を受けましょう。

4月からは、ピンクの受診券とブルーのクーポン券は使えません。自覚症状がなく、まだ受診券やクーポン券を利用されていない方は3月までに検診を受けましょう。

今年度のがん検診では、10件以上の乳がんが発見され、すでに治療を開始されています。



↑受診券(見本) ↑クーポン券(見本)

精密検査!忘れていませんか?

がん検診で精密検査と言われたら、すみやかに専門の医療機関で検査を受けましょう!精密検査と言われても、診察で異常なしといわれることもあります。以前そうだったからと自分で判断しないで、必ず精密検査を受けましょう。検査を先延ばしにしていると、病気発見のチャンスを逃してしまいます。

ー成人歯科健診はもうお済みですか?ー

平成22年度はS44・39・34・29・24・

19・14年生まれの方が対象です。3月31

日までなら受診券を使って、実施医療機関で

無料で歯科健診を受けることができます。

この機会をぜひ役立ててください!



歯を大切に!してめざせ8020!

ー骨密度測定と歯の健診ー

今年度は残すところあと2回になりました。お見逃しなく!

A: 昭和24・29・34・39・44生まれ

①骨・歯コース(骨密度測定と成人歯科健診)

②骨のみコース(骨密度測定)

日程	場所	受付時間
2月17日(木)	保健センター	◆12:50 ◆13:20
3月4日(金)		◆13:50 ◆14:20

B: 65歳以上

①骨密度測定と歯科健診コース

②骨密度測定コース

日程	場所	受付時間
2月28日(月)	保健センター	◆12:30 ◆13:10
3月18日(金)	陵南の森	◆13:50

※必ず事前に健康増進課にお申し込みください。

ーメタボ対策入門講座ー

~「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~

日時: 3月29日(火)13:30受付14:00開始

講師: 羽曳野市医師会 貴志 敏夫 医師

定員: 30人

会場: 保健センター4階大会議室

申込: 健康増進課(保健センター)へ

※必ず事前の申し込みが必要です。



ーウォーキング講座ー

日時: 3月23日(水)10:00~12:00(受付9:30)

場所: 峰塚公園(集合場所: 噴水前)

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)

持物: 動きやすい服装・運動靴・水分・帽子
※警報発令時は中止です。

申込: 健康増進課(保健センター)へ

今年度は実技に「スロージョギング」を取り入れてます!



定期健康相談・栄養相談のお知らせ◆2月14日・28日(月)午前中 ※要予約
~上記日程以外でも随時受付しています。健康増進課までご連絡ください~

「子宮頸がん予防ワクチン」「ヒブワクチン」「小児用肺炎球菌ワクチン」の自己負担助成を、平成23年4月からの実施に向け検討しています。

◆実施開始時期: 平成23年4月1日から

◆予防接種内容: ①子宮頸がん予防ワクチン

②ヒブワクチン

③小児用肺炎球菌ワクチン

◆問合せ: 健康増進課(保健センター) ☎956-1000



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4日	平成22年10月1日~16日生まれ
	2月25日	平成22年10月17日~31日生まれ
	3月11日、25日	平成22年11月生まれ
1歳6カ月児健康診査 (火、水曜日実施)	2月22日、23日	平成21年7月生まれ
	3月15日、16日	平成21年8月生まれ
2歳6カ月児健康診査 (火、水曜日実施)	2月15日、16日	平成20年8月生まれ
	3月8日、9日	平成20年9月生まれ
3歳6カ月児健康診査 (火、水曜日実施)	2月1日、2日	平成19年8月生まれ
	3月1日、2日	平成19年9月生まれ

◆離乳食講習会(保育あり 定員 15人)◆

日時: 3月17日(木)

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(第1子優先)



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(予約制)◆

こどもの発音・吃音(どもり)
や言葉の遅れなどについて
相談をお受けします。



◆マタニティクッキング(定員 15人)◆

日時: 3月7日(月) 13:30 ~ 15:00

対象: 妊婦(初産婦優先)

受講費: 無料

会場: 保健センター 3階栄養指導室

◆マタニティスクール(定員 30人)◆

<3月コース>4日間で1コース

妊娠中の素朴な疑問や質問、
出産後のいろいろな手続きなど、
たくさんのお話を学べます。

また、同時期の子どもをもつ、
お母さん同士の交流もあり、
もりだくさんの内容ですよ!



開催日時	内容
第1回目 3月3日(木) 13:00 ~ 15:30	『安産と赤ちゃんのために知りたいこと』 ・ママのお口は大丈夫? 歯のお話とお口の中のチェック ・赤ちゃんとお母さんのための食事や食生活を見直してみませんか?
第2回目 3月10日(木) 13:00 ~ 15:30	『元気に過ごそうマタニティライフ』 ・お産のための心とからだの準備 ・お答えします! 妊娠中の素朴な疑問
第3回目 3月13日(日) 13:00 ~ 15:30	『家族みんなで迎えよう! 新しいいのち』 ・パパ・ママの役割 ・育児レッスン - お風呂の入れ方 - (沐浴実習) ・パパの妊婦体験 (マタニティジャケット着用)
第4回目 3月24日(木) 13:00 ~ 15:30	『赤ちゃんのいる生活ってどんなもの?』 ・赤ちゃんの育て方 ・先輩ママとの交流会

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22年度健康だより」をご覧ください。

集団接種(受付時間: 13:30 ~ 14:30)

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	17日(木)	青少年児童センター
		18日(金)	※) 陵南の森
		21日(月)	保健センター
BCG 4カ月児健診 と同日実施	2月	4日(金)	保健センター 3階
		25日(金)	

※) 2月18日(金)に陵南の森で実施されますポリオの予防接種において、陵南の森が改修工事のため、出来る限り別の接種会場の方へお越しください。

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。)

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 第1期(3歳~7歳6カ月未満)・第2期

※) 平成22年度は3歳になるお子さんには予診票を郵送しております。それ以外の年齢のお子さんで接種を希望される方は、健康増進課まで予診票を取りに来てください。

日本脳炎予防接種について

①日本脳炎2期(9歳~13歳未満)への接種が可能になりました。

②平成17年5月30日~平成22年3月31日までの接種勧奨差し控えにより、第1期定期接種を受けなかった方で、9歳~13歳未満の方は第1期分を接種出来るようになりました。

※上記の①・②にあてはまる方で接種を希望される方は、母子手帳を持って健康増進課(保健センター)まで予診票を取りに来てください。

麻しん風しん混合(MR)の予防接種はお済みですか?

第2期・第3期・第4期の接種期間は平成23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、健康増進課(保健センター)まで取りに来てください。