



市立休日急病診療所 ☎072-956-1000 (保健センター2階)

■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)

■小児救急電話相談

☎ # 8000(携帯電話・NTTプッシュ回線)
☎ 06-6765-3650
(IP電話・ダイヤル回線など)

■救急安心センターおおさか

☎ # 7119(固定電話【プッシュ回線】・携帯電話・PHS)
☎ 06-6582-7119
(固定電話【ダイヤル回線】・IP電話)

- 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。☎ 072-956-1000 (※FAXでの申し込みはできません)

がん検診は あなたを守る大切な検診です



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月～9月分を**6月6日(火)**から受け付けします。
★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。

胃がん・肺がん・大腸がん (40歳以上の市民)	
7月	3日(月) 陵南の森
	19日(火) 保健センター
	21日(金) 保健センター
9月	4日(月) MOMO プラザ
	7日(木) 保健センター
	20日(火) 保健センター
	27日(火) コロセアム
	28日(木) 石川プラザ

乳がん・子宮がん	
※平成29年度分より乳がん子宮がん検診の対象者は和暦(元号)から西暦に変更しています。	
7月	6日(木) 陵南の森
9月	8日(金) 保健センター★

※乳がんは受診時満40歳以上、子宮がんは受診時満20歳以上の西暦偶数年生まれの方が対象です。(今年度に限り1989年以降の西暦奇数年生まれも対象です。)受診には受診券(オレンジ色のはがき)が必要です。

※定員になりしだい、締め切ります。
★は午後から一時保育(未就学児)あり。また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。

6月分受付中

胃がん・肺がん・大腸がん (40歳以上の市民)	
6月	23日(金) 保健センター
	27日(火) 保健センター
	29日(木) 保健センター

乳がん・子宮がん	
6月	11日(日) 市役所別館◎

◎は働く世代・学生を優先

5/31(水)～6/6(火)は禁煙週間

たばこバイバイ! 「健康」倍倍!
禁煙したい方は、保健センターへご相談ください。
禁煙外来を実施している医療機関の紹介もしています。



5月31日は
世界禁煙デー

～骨と歯を大事にしていますか?～

骨密度測定と歯科健診を同時に受けることができます。
健診は事前予約が必要です。

【個別健診】

※昭和56・51・46・41・36・31・26・21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。
※指定医療機関は受診券に記載。

【集団健診】

今の歯と骨の状況や正しい歯の磨き方、骨密度の改善方法など。

A 骨コツ・歯ピカ健診

【対象者】昭和56・51・46・41・36・31年生まれの方限定

日程	6月15日(木)
----	----------

B 骨・歯セット教室

【対象者】65歳以上の方(受診券が届いてなくても受診可)

日程	6月2日(金)	9月22日(金)
----	---------	----------

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。



受付中! チョイス DE あなたにあった運動栄養スタイル

【対象】おおむね40歳以上の市民 【定員】各20人

メニュー	内容	日程
医師メニュー	①学ぶ DE メタボ	7月7日(金) 13:30～15:30
	②学ぶ DE 乳がん	11月22日(火) 13:30～15:30
運動メニュー	③筋トレ DE シェイプアップ	7月14日(金) 13:30～15:30
	④スクエアステップ DE 脳トレ	9月28日(木) 13:30～15:30
	⑤学ぶ DE ウォーキング(峰塚公園)	11月2日(木) 13:30～15:30
栄養メニュー	⑥学ぶ DE 831(やさい)食物せんい	7月19日(火) 10:00～12:00
	⑦学ぶ DE だし・減塩術	10月20日(金) 10:00～12:00
歯科メニュー	⑧学ぶ DE お口の健康	9月1日(金) 13:20～15:30

※詳しくはチラシまたはウェブサイトをご覧ください。

◆定期健康相談・栄養相談 6月14日(水) 午前中 ※要予約

藤井寺保健所

藤井寺市藤井寺 1-8-36 ☎ 072-955-4181
http://www.pref.osaka.lg.jp/fujiiderahoken/

検診項目	実施日時	備考
HIV即日検査 [抗体検査]	毎週水曜日 9:30～10:30	[匿名可・予約不要]
肝炎ウイルス検査	第2、4水曜日 13:30～14:30	<予約制>
風しん抗体検査	同上	<予約制>
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)	毎週月～金曜日 9:15～12:15	<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 13:00～16:00	

生活衛生室 ☎ 072-952-6165

※いずれも土、日、祝日は除く

検診項目	実施日時	備考
水質検査 (飲用水・井戸水・遊泳場水・浴槽水)		<予約制>
室内空気検査 (ホルムアルデヒド・VOC)		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	毎週月～木曜日 9:30～12:00	<予約制>

お母さんと乳幼児

◆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16日	平成29年2月1日～15日生まれ
	6月30日	平成29年2月16日～28日生まれ
	7月14日、28日	平成29年3月生まれ
1歳6カ月児健康診査 (火、水曜日実施)	6月20日、21日	平成27年11月生まれ
	7月25日、26日	平成27年12月生まれ
2歳6カ月児健康診査 (火、水曜日実施)	6月13日、14日	平成26年12月生まれ
	7月11日、12日	平成27年1月生まれ
3歳6カ月児健康診査 (火、水曜日実施)	6月6日、7日	平成25年12月生まれ
	7月4日、5日	平成26年1月生まれ

◆予防接種◆ (接種には母子健康手帳と予防票が必要)

<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29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】 <あじさいコース> (会場：保健センター、予約制)

1回目	6月19日(月) 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	7月13日(木) 13:00～15:30	助産師に聞く お産のための心とからだの準備
3回目	7月22日(土) 9:30～12:00	沐浴体験 パパの妊婦体験
4回目	7月27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9、10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回のみ参加が若干名可能。

◆「ママとベビーの交流会」(妊婦さんとの交流会含む)◆

【定員】15組 ※予約制

【日時】7月27日(木) 14:00～16:00

【対象】生後3カ月までのベビーとママ

【場所】羽曳野市保健センター4階 機能訓練室

ベビーの身体計測・ママの体調・育児の困りごとなど助産師・保健師が相談に応じます。保育士による絵本の読み聞かせ、遊びの紹介などを予定しています。

※上のお子さんの保育はありません。

◆離乳食講習会◆ (保育あり・先着15人) ※予約制

【日時】6月29日(木)・7月21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)

【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・言葉の遅れなどについて相談をお受けします。

6月7日(水) 申し込み開始!

◆キッズクッキング◆ (先着10組)

楽しくおやつ作りをしませんか?

【日時】8月2日(水)、8月7日(月)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
(対象外のお子さんはご遠慮ください)

【受講費】無料

◆親子クッキング◆ (先着10組)

楽しい食育のお話や調理実習を一緒に行います。

【日時】8月3日(水)、8月4日(金)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
(対象外のお子さんはご遠慮ください)

【受講費】1組(親子2人)500円
子ども1人追加につき+200円

◆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?～ (先着10組)

詳しくはチラシまた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)
(対象外のお子さんはご遠慮ください)

●1日コース

① 7月24日(月) 10:00～15:30	「おやこDEビュー お昼ご飯作り(調理実習)」 「おやこDEキラリ☆ よい歯づくり(歯科健診)」	保健センター
② 7月30日(日) 10:00～12:00	「おやこDE健康づくり」 「おやこDEバランス改革(運動)」	市役所別館 健康ライフ室

●2日コース

8月23日(水) 10:00～12:00	「おやこDE健康づくり」 「おやこDEバランス改革(運動)」	市役所別館 健康ライフ室
8月24日(木) 10:00～15:30	「おやこDEビュー お昼ご飯作り(調理実習)」 「おやこDEキラリ☆ よい歯づくり(歯科健診)」	保健センター

◆きらり☆わたしの美活◆ (先着20人)

～いつか学びたかった! 女性の健康づくりのホント～

【日時】12月4日(月) 10:00～15:30 (保健センター)

【対象】おおむね30歳代～50歳代の女性

【内容】「キラリ☆健康」「キラリ☆美ボディー改革(運動)」「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)」を1日で!これであなたも美ボディーへ

虫歯予防デー 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。

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