



# 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>平成29年9月分を受付中。10～12月分は**9月6日(水)**から受付開始 ※定員になり次第締め切ります。ご了承ください。  
★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)		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。	
9月	4日(月) MOMOプラザ	9月	8日(金) 保健センター★
	7日(水) 保健センター		
	20日(水) 保健センター		
	27日(水) コロセアム		
	28日(木) 石川プラザ		

※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。(今年度に限り1989年以降の西暦奇数年生まれも対象。)受診には受診券(オレンジ色のはがき)が必要。

## ～骨と歯を大事にしていますか?～

集団健診では、骨密度測定と歯科健診を同時に受けることができます。

【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。※受診券に指定医療機関を載せていますのでご確認ください。

【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知りたい方はぜひご参加ください。

**骨・歯セット教室** 日程・場所 **9月22日(金) 保健センター**

【対象】65歳以上の方 **要予約**

## はびきの健康マイレージ 第1回 締め切り迫る!!

～健診を受けて健康とお得をゲットしよう!!～

はびきの健康マイレージとは市民の健康づくりを応援する取り組みです。

対象：40歳以上の羽曳野市民

応募条件：平成29年1月～12月の間に

特定健診

胃・肺・大腸がん検診  
乳・子宮がん検診  
成人歯科健診などのうち1つ

計2つの健診(検診)を受けると応募できます!

受診後必要事項を応募用紙(チラシの裏もしくは市ウェブサイトからダウンロード)に記入の上、健康増進課(保健センター)まで郵送もしくはご持参ください。

抽選で  
**1500名様に  
当たる!!**

## チョイス DE あなたにあった健康スタイル

①学ぶDEお口の健康～歯の簡単ケアを学ぼう～ 歯科健診つき

日時：9月1日(金) 13:20～15:30(受付13:10～)

会場：保健センター2階 予防接種ホール 定員：15人 ※事前予約が必要。

【対象】おおむね40歳以上の市民 【定員】各20人

医師メニュー	②学ぶDE 乳がん	11月22日(水) 13:30～15:30
運動メニュー	③スクエアステップDE 脳トレ	9月28日(水) 13:30～15:30
	④学ぶDE ウォーキング(峰塚公園)	11月2日(水) 13:30～15:30
	⑤学ぶDE ヨガ	12月19日(水) 13:30～15:30
栄養メニュー	⑥学ぶDE だし・減塩術	10月20日(金) 10:00～12:00

※詳しくはチラシかウェブサイトをご覧ください。※定員になりしだい締め切り。

## 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

【対象】小学生とその親

(孫と祖父母での参加は不可、対象外のお子さんをご遠慮ください)

2 日 間	8月23日(水) (10:00～12:00)	「おやこ DE 健康づくり」 「おやこ DE バランス革命(運動)」	市役所別館 健康ライブラリー
	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～

【対象】おおむね30歳代から50歳代の女性

【日時】12月4日(月) 10:00～15:30(保健センター)

【内容】「キラリ☆健康」「キラリ☆美ボディ改革(運動)」「キラリ☆ヘジ改善(調理実習)」「キラリ☆心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へ

## ◆定期健康相談・栄養相談 8月17日(木) 午前中 ※要予約

応募期間：第1回締め切り 8月31日(木) 当日消印有効

商 品：①運動施設利用チケット1,000円相当分

②クオカード500円分

③羽曳野市の特産品チケット1,000円相当分 のいずれか1つ

※応募者多数の場合は厳正なる抽選の上、商品発送をもって発表にかえさせていただきます。

詳しくは保健センターにあるチラシ、またはウェブサイトをご覧ください。

※特定健診の受診日と場所、がん検診などの受診日と場所の2つが抜けていると、無効になることがあります。ご注意ください。

## 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/

生活衛生室 ☎ 072-952-6165

※いずれも土、日、祝日は除く

無 料	HIV・梅毒即日検査 (梅毒検査のみは不可)	毎週(水)	9:30～10:30	予 約 制	依 頼 の 際 は、 お 問 い 合 わ せ く だ さ い。	
	肝臓ウイルス検査	第2、4(水)	13:30～14:30			
	風しん抗体検査	予 約 制	第2、4(水)	13:30～14:30	予 約 制	毎 週 (月)～(水) 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)	こころの病気、 アルコール依存症など	毎週(月)～(金)	9:15～12:15 13:00～16:00		
医療機関に関する相談	毎週(月)～(金)	9:15～12:15 13:00～16:00	9:30～12:00	9:30～12:00		

◆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)	8月4日	平成29年4月1日～12日生まれ
	8月25日	平成29年4月13日～30日生まれ
	9月15日、29日	平成29年5月生まれ
1歳6カ月児健康診査 (火、水曜日実施)	8月29日、30日	平成28年1月生まれ
	9月26日、27日	平成28年2月生まれ
2歳6カ月児健康診査 (火、水曜日実施)	8月22日、23日	平成27年2月生まれ
	9月12日、13日	平成27年3月生まれ
3歳6カ月児健康診査 (火、水曜日実施)	8月8日、9日	平成26年2月生まれ
	9月5日、6日	平成26年3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] <あさがおコース> (会場：保健センター、予約制)

1回目	8月21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	9月14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	9月23日(祝・土) 9:30～12:00	沐浴体験 パパの妊婦体験
4回目	9月28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11、12月出産予定の初産婦の方を優先します。  
※全4回の参加が難しい場合は、第3回のみ参加も若干名可能です。

◆「ママとベビーの交流会」(妊婦さんとの交流会含む)◆

(上のお子さんの保育はありません・定員15組) ※予約制

[対象] 生後3カ月までのベビーとママ

[日時] 9月28日(木) 14:00～16:00

[場所] 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。

◆離乳食講習会◆ (保育あり・先着15人) ※予約制

[日時] 8月17日(木)・9月19日(火)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

◆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。

## やっ! 食育

～夏休み編～

8月は大阪府の食育推進強化月間です!

- 1 家族で食卓をかこむ。
- 2 食事の手伝いをする。
- 3 「いただきます」「ごちそうさま」をきっちりと。
- 4 「早寝・早起き・朝ごはん」で生活リズムを整える。
- 5 行事食などを調べてカレンダーに書き込む。
- 6 家庭菜園、料理など体験する機会をもつ。



今年度ははびきの食育だよりを偶数月に発行中。

←最新号はこちらへ

## 育児相談一回メモ

～水遊び編～



■水遊びは…

五感を発達させる

水に触れることで「冷たい」や「バシャバシャ音がする」などいろいろなことを感じます。

水の中でバランス感覚を養う

少しプールをかき混ぜてあげたりすると体が水流に乗ってコラコラを楽しめます。

こまめに水分補給を

遊んでいる時も顔色や唇の色をチェックしてください。

遊んだあとはゆっくり休みましょう

体力を消耗しているため眠そうにしていたらゆっくりお昼寝させてあげましょう。

## ただし! 水の事故を予防しましょう



●数センチのプールでもおぼれる危険があります。

●入浴中・水遊び中は決して目を離さない。「ちょっと室内に飲み物を取りに…」という場合でも子供がすべて溺れてしまう危険は十分にありま。

●乳幼児だけで浴室には入れない。

●防災用であっても、残り湯はしない。浴室の入り口に鍵をかける。

●浴槽の底に、滑り止めシールを張る。

●祖父母や友人宅でも心掛ける。