



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)

9月は健康増進普及月間・食生活改善普及運動月間です。

- 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10~12月分を

9月6日(水)から受付します ※定員になり次第締め切ります。

★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 ※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。		
10月	2日(月) 保健センター	10月	23日(月) コロセアム		
	24日(火) MOMOプラザ		11月	19日(日) 市役所別館◎■	
	26日(木) 保健センター			12月	1日(金) 陵南の森
	29日(日) 市役所別館◎				
	31日(火) 保健センター				
11月	1日(水) 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。			
	9日(木) 保健センター	※定員になり次第、しめきります。			
	14日(火) 陵南の森	■は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。			
	21日(火) 保健センター	◎は働く世代を優先			
	24日(金) 保健センター	9月分受付中です。ご希望の方はお問い合わせください。			
12月	26日(日) コロセアム◎				
	7日(木) 保健センター				
	14日(木) 保健センター				
	21日(木) 保健センター				

チョイスDEあなたにあった**運動栄養スタイル** ※予約制

学ぶDE乳がん 「乳がんはどこにできやすいの?」「乳がんを見つける方法は?」「普段の生活で気をつけるべきポイントは?」など
日時: **11月22日(水)** 13:30~15:30(受付13:15~)
講師: 大阪がん循環器病予防センター 乳腺検診部長 **和田 公子** 医師
会場: 保健センター4階大会議室 定員: 30人

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 【定員】限定各回20人

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

※詳しくはちらし、または市ウェブサイトをご覧ください。※定員に達し次第締め切り。

きらり☆わたしの美活 **先着20人** ※予約制

~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】「健康の話」「美ボディ改革(運動)」「ベジ改善(調理実習)」「口からはじめるアンチエイジング(歯科健診)」を1日で!

キャロット教室 ~食生活改善推進員養成講座~

食育をすすめるボランティアを養成します ※予約制

この教室を卒業したらあなたも食改さん。一緒にこどもたちの笑顔をつくる活動をしていきましょう!

対象: 食育に関心があり、ボランティア活動に興味がある市民
5回とも出席できる方優先

場所: 羽曳野市立保健センター 定員: 先着20人 受講料: 無料

日程	時間	内容
10月31日(火)	10:00~12:00	開講式、栄養の話「健康はびきの21計画と食育推進計画」「栄養の基礎」
11月7日(火)	10:00~13:00	栄養のお話「食育をすすめていくために」「こころとからだの健康づくり」調理実習(子どものおやつを作る)
11月14日(火)	10:00~12:00	食品衛生監視員の話「食中毒予防について」
11月21日(火)	10:00~13:00	栄養の話「食事バランスガイド・生活習慣病について」調理実習(ヘルシークッキング)
11月28日(火)	10:00~12:00	運動指導士による話と実習「運動を生活に取り入れよう!」修了式

~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。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をご確認ください。

【集団健診】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。

骨・歯セット教室 日程・場所 **10月5日(木)** **陵南の森**

陵南の森は今年度1回だけのチャンス!

【対象】65歳以上の方(受診券が届いてなくても受診可) **要予約**

はびきの健康マイレージ

~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

抽選で合計
**1500名様に
当たる!!**

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。

◆定期健康相談・栄養相談 9月26日(火) 午前中 ※要予約

応募期間: 第2回締め切り **10月31日(火)** 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。

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)	9月15日	平成29年5月1日～16日生まれ
	9月29日	平成29年5月17日～31日生まれ
	10月6日、27日	平成29年6月生まれ
1歳6カ月児健康診査 (火、水曜日実施)	9月26日、27日	平成28年2月生まれ
	10月24日、25日	平成28年3月生まれ
2歳6カ月児健康診査 (火、水曜日実施)	9月12日、13日	平成27年3月生まれ
	10月17日、18日	平成27年4月生まれ
3歳6カ月児健康診査 (火、水曜日実施)	9月5日、6日	平成26年3月生まれ
	10月3日、4日	平成26年4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] <もみじコース> (会場：保健センター、予約制)

1回目	10月23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	11月9日(休) 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	11月18日(出) 9:30～12:00	沐浴体験 パパの妊婦体験
4回目	11月30日(休) 13:00～15:30	赤ちゃんの育て方 先輩ママとの交流

※平成30年1、2月出産予定の初産婦の方優先。

※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。

◆「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(休) 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・保健師が応相談。保育士による絵本の読み聞かせ、遊びの紹介など。
*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] 9月19日(火)・10月10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)

[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。

9月10日～16日は「自殺予防週間」

大阪府で年間1,250人の方が自殺で亡くなっています。身近な方の悩みに気づいたら、悩みに耳を傾け、専門家への相談をすすめ、じっくりと見守りましょう。



こちらのQRコードから、様々な相談機関の情報にアクセスできます

●こころの健康相談統一ダイヤル… ☎ 0570-064-556

9月1日9:30～9月30日17:00までは24時間体制で相談を受け付けます。なお、一部のIP電話などからは接続できません。

●こころの健康に不安を感じたら

■こころの電話相談… ☎ 06-6607-8814

月・火・木・金(祝日を除く) / 9:30～17:00

■若者専用電話相談(わかほちダイヤル)… ☎ 06-6607-8814

水(祝日を除く) / 9:30～17:00

■最寄りの大阪府の保健所の精神保健福祉相談

平日 / 9:00～17:45

●電話相談

■関西ののちの電話… ☎ 06-6309-1121 24時間 365日

■大阪自殺防止センター… ☎ 06-6260-4343

(金)13:00～(日)22:00(57時間)

■こころの救急箱… ☎ 06-6942-9090

(月)20:00～(水)3:00(7時間)

●フリーダイヤルの電話相談

■「自殺予防ののちの電話」… ☎ 0120-783-556

毎月10日 / 8:00～翌日8:00 (24時間)

●妊娠中や産後にこころが不安になったら

■大阪府妊産婦こころの相談センター

… ☎ 0725-57-5225 平日 / 10:00～16:00

●借金の返済に困ったら

■大阪府債務整理サポートプラザ(借金の悩み相談室)

… ☎ 06-6210-9512 平日 / 9:30～17:30

●自死遺族相談(予約制)

大切な人を自死(自殺)で亡くされた方のために、来所相談を実施しています。大阪府こころの健康総合センターの専門相談員が、相談に応じます。

お電話の際には「自死遺族相談」とお伝えください。

■<予約・問合せ>大阪府こころの健康総合センター

… ☎ 06-6691-2818 平日 / 9:00～17:45

不眠が続くことはないですか？

疲れているのに眠れない日が2週間以上続いている

食欲がなく体重が減っている

だるくて意欲がわかない

原因不明の体調不良が続く

これは「うつ病」の症状かもしれません。
はやめに専門の相談機関や医療機関に相談してください。

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/fujiderahoken/>

■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)	[匿名可・予約不要]	9:30～10:30	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	予約制	第2、4(水)	13:30～14:30		
	風しん抗体検査					
	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)					
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			
有料	水質検査 (飲用水・井戸水・遊泳場水・浴槽水)	予約制			毎週(月)～(水)	9:30～12:00
	室内空気検査 (ホルムアルデヒド・VOC)					
	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)					
寄生虫卵検査・ぎょう虫卵検査	予約制	毎週(月)～(木)	9:30～12:00			