

# 健康



## 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)

●検診(健診)は年度内に各1回。定員になり次第締切。FAX申込は不可。 ●個別検診は各医療機関へ直接申込。

## がん検診 愛する家族への贈り物

### <がん検診>※予約制

1～3月分は12月5日(火)9:00から受付開始  
検診の詳細は「平成29年度健康だより」ウェブサイトを参照



がん検診  
めざせ受診率50%超



### 費用

胃・肺・大腸・子宮がん検診は無料  
乳がん検診は1,000円  
(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)

## ◆定期健康相談・栄養相談 11月10日(金)午前中

※要予約

### 毎月19日は食育の日

家族で食事を  
楽しみ  
ましょう。



このページについて  
詳しくは  
ウェブサイト  
を参照。



## ～骨と歯を大事にしていますか?～

11月8日はいい歯の日。

日頃から自分の歯に関心を持つように心がけましょう。

- 健康な歯は素敵な笑顔に繋がります。いくつになっても自信を持って笑えるのには歯が大切です。
- 80歳で20本の自分の歯があることは健康の証拠。ごはんもおいしく食べられます。
- 口は体の入り口です。お口の中をキレイにする事で生活習慣病予防にも繋がります。

まずは自分でできる歯みがきをしっかりと行いましょう。そして痛む前に歯科医院で健診を受けましょう。

### 成人歯科個別健診

※昭和56・51・46・41  
・36・31・26・21年  
生まれの市民は指定医療機関  
(受診券参照)へ予約。

### 骨・歯セット教室

(集団健診※予約制)

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  
[対象] 65歳以上の市民(受診券が届いてなくても受診可)



胃がん・肺がん・大腸がん集団検診 (受診時満40歳以上の市民)午前中	
保健センター	11月9日(木) 21日(火) 24日(金) 12月7日(木) 14日(木) 21日(木)
コロセアム	11月26日(日) ◎
<b>乳がん・子宮がん集団検診</b> 受診券(オレンジ色のハガキ)が必要 乳がん:1976年以前の西暦偶数年生まれの女性 子宮がん:1996年以前の西暦偶数年生まれの女性と 1989～1995年までの西暦奇数年生まれの女性 ※今年度より対象者表記を和暦(元号)から西暦に変更。	
市役所別館	11月19日(日) ★◎ 40歳代は定員に達したため受付終了
陵南の森	12月1日(金)

★は骨密度測定有(予約時に申し込み) ◎は働く世代・学生を優先

## チョイス DE あなたにあった 健康スタイル

[対象] おおむね40歳以上の市民 ※予約制

### 学ぶ DE 乳がん ※予約制

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

定員: 30人(先着順)



●その他のチョイスの教室メニューは...

医師メニュー (13:30～15:30)	学ぶDE よい眠り	1月18日(木)	運動メニュー (13:30～15:30)	学ぶDE ウォーキング (峰塚公園)	11月2日(木)
	学ぶDE 骨粗しょう症	3月1日(木)		笑いヨガ DE 気分スッキリ	2月20日(火)
栄養メニュー (10:00～12:00)	学ぶDE 正月太り解消術	1月17日(水)		学ぶDE ウォーキング (コロセアム)	3月16日(金)
	学ぶDE カルシウム強化術	2月7日(水)			
歯科メニュー (13:20～15:30)	学ぶDE お口の健康	2月15日(木)			

# 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	11月10日(金)	平成29年7月1日～15日生まれ
	11月17日(金)	平成29年7月16日～31日生まれ
	12月15日(金)、22日(金)	平成29年8月生まれ
1歳6カ月児健康診査	11月28日(火)、29日(水)	平成28年4月生まれ
	12月19日(火)、20日(水)	平成28年5月生まれ
2歳6カ月児歯科健康診査	11月14日(火)、15日(水)	平成27年5月生まれ
	12月12日(火)、13日(水)	平成27年6月生まれ
3歳6カ月児健康診査	11月7日(火)、8日(水)	平成26年5月生まれ
	12月5日(火)、6日(水)	平成26年6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)にお問い合わせください。



### <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」、ウェブサイト参照。

#### 子どもの予防接種実施医療機関の変更について

健康だより(平成29年度)の実施医療機関に掲載されています亀山医院(古市5-9-20)は8月30日より、子どもの定期予防接種の実施を終了いたしました。

## ◆マタニティスクール◆ ・定員：20人(先着順) 【日時】 <つばきコース> (会場：保健センター、予約制)

1回目	12月11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	1月15日(月) 13:00～15:30	助産師に聞く お産のための心と身体の準備
3回目	1月20日(土) 9:30～12:00	沐浴体験 パパの妊婦体験
4回目	1月29日(月) 13:00～15:30	赤ちゃんの育て方 先輩ママとの交流

※平成30年3・4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、第3回のみ参加も若干名可能。

## ◆「ママとベビーの交流会」◆ ※予約制

・定員15組(先着順)上のお子さんの保育はありません

【日時】11月30日(木) 14:00～16:00

【対象】生後3カ月までのベビーとママ

【場所】保健センター4階

身体計測・助産師と保健師による育児相談・絵本や遊びの紹介・妊婦さんとの交流会。

## ◆離乳食講習会◆ ※予約制

・定員15組(先着順)対象となる乳児のみ保育あり

【日時】11月13日(月)・12月8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

【場所】保健センター3階

## 育児相談一回メモ ～防災グッズ編～

肌寒い気候になってきました。衣替えとあわせてこどもの避難用品も見直しましょう。

### 乳幼児の避難グッズリスト

- 母子手帳(万が一持ち出せない時のために、大切なページを写真に収めておくのがお勧めです)
- 粉ミルク、哺乳瓶、レトルト離乳食など各3日分
- 水、ストロー(災害時は母乳が出にくくなる場合があります)
- オムツ、パンツ、おしり拭き各3日分(おしり拭きは身体ふきとしても使用できます。)
- 季節に合った着替え3日分
- 食事エプロン
- タオル
- レジ袋や圧縮袋
- おもちゃ
- バスタオルや毛布などのかけもの
- 抱っこ紐、帽子(避難時に必要)



両手が使えるように、リュックなどにまとめ、持ち出しやすいところにおいておきましょう。  
乳幼児は特に月齢によって着替えや食事内容も大きく変化します。家族分もサイズや時期に合っているか、賞味期限なども時々確認しましょう。

## インフルエンザ予防の基本「マ・ウ・テ」～マスクをして、ウがい、テあらいで～

★「マ」マスクをして!	★「ウ」がいをして!	★「テ」あらいで!
・せきエチケットを心がけましょう	・水を口にふくみ、ブクブクうがい(1回) ・上を向き15秒ほどのガラガラうがい(3回)	・ウイルスをしっかり洗い流しましょう

体の抵抗力を高めるために、生活リズムを整え、バランスのとれた食事や、十分な睡眠をとりましょう。

## 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) [匿名可・予約不要]	9:30～10:30	予約制	水質検査(飲用水・井戸水・遊泳場水・浴槽水)	室内空気検査(ホルムアルデヒド・VOC)	9:30～12:00
	肝炎ウイルス検査	第2、4(水)	13:30～14:30				
	風しん抗体検査	予約制	こころの病氣、アルコール依存症など	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)	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)	毎週(月)～(金)	9:15～12:15 13:00～16:00	寄生虫卵検査・ぎょう虫卵検査	予約制	毎週(月)～(木)	9:30～12:00

依頼の際は、お問い合わせください。