



# 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)

### 保健センター外壁等改修工事のお知らせ

9月(予定)まで保健センター外壁等改修工事のため、保健センターの駐車場及び駐輪場が利用できません。ご迷惑をおかけしますが、市役所駐車場及び駐輪場をご利用ください。

●検診(健診)は年度内に各1回。定員になり次第締切。FAX申し込みは不可。

### <がん検診(集団検診)>※予約制

平成30年7月~9月分を受付中  
詳細は「平成30年度健康だより」かウェブサイト参照

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 ※受給証明書が検診当日必要



### 夏休みおやこ健康教室 場所: 保健センター 先着10組

~夏休みにおやこで健康について学んでみませんか?~

【対象】小学生とその親(孫と祖父母での参加は不可)  
参加される親子からの申し込みのみ受付します。  
上記の対象以外のお子さんはご遠慮ください。

8月9日(木) 9:30~15:00	・健康のお話 ・お昼ごはん作り(昼食付き) ・自分の虫歯菌を見て歯磨きの練習
-----------------------	--

### きらり☆わたしの美活 場所: 保健センター 先着20人

~女性の美しさのヒケツを学んでみませんか?~

【対象】おおむね30~50歳代の市民(女性)

10月11日(木) 9:30~15:00	・更年期との付き合い方のお話 ・ヒップアップと骨盤底筋を鍛える運動 ・美しくするためのレシピ(昼食付き) ・アンチエイジングにきく正しい歯磨き方法
-------------------------	--

### キャロット教室 場所: 保健センター 定員: 先着20人 受講料: 無料

自分や家族の健康に気をつけていますか?気をつけようと思っているけれどどうしたらいいのかな?近くに聞ける人がいないということはありませんか?

羽曳野市では食生活改善推進員(食改さん)が市の栄養士とともに健康づくりと食育をすすめる活動をしています。自分の健康や家族の健康のために食育を学んでみませんか?この教室を卒業したらあなたも晴れて食改さん。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

日程	時間	内容
10月30日(火)	10:00~12:00	開講式、「ボランティアについて」「食中毒予防について」
11月6日(火)	10:00~13:00	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 調理実習(ヘルシークッキング)
11月13日(火)	10:00~12:00	栄養の話「食事バランスガイド・生活習慣病について」
11月20日(火)	10:00~13:00	栄養の話「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ろう)
11月27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

詳しくは羽曳野市ウェブサイト・チラシなどをご覧ください。

### 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参照。



### 【学ぶで~健康シリーズ(随時受付中!)】

教室を受講してあなたの健康度をアップしましょう☆  
特定健診を受診してこの教室を受講すると健康マイレージに応募できますよ。

【対象】羽曳野市民

予約制

### ★学ぶで~メタボ(医師メニュー)

【日時】7月20日(金) 13:30~15:30 (13:15~受付)

【講師】羽曳野市医師会 貴志敏夫医師

【場所】保健センター 【定員】30人(先着順)

### その他の教室メニュー

運動メニュー (13:30~15:30)	学ぶで~スクエアステップ 場所: 市役所別館2階	9月20日(木)
栄養メニュー (10:00~12:00)	学ぶで~災害時の食事 場所: 保健センター3階	9月5日(水)
歯科メニュー (13:20~15:30)	学ぶで~歯科 場所: 保健センター2階	9月7日(金)

10月~3月分はウェブサイトまたはちらしをご覧ください。

### ◆定期健康相談・栄養相談 7月13日(金) 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/fujiderahoken/

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
	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	予約制	第2、4(水) 13:30~14:30
	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)	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)	9:15~12:15 13:00~16:00	

### 生活衛生室 ☎072-952-6165

※いずれも土、日、祝日は除く

有料	水質検査(飲用水・井戸水・遊泳場水・浴槽水)	予約制	依頼の際は、お問い合わせください。
	室内空気検査(ホルムアルデヒド・VOC)		
有料	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
	寄生虫卵検査・ぎょう虫卵検査	予約制	毎週(月)~(木) 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かない方は、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	7月13日(金)	平成30年3月1日～15日生まれ
	7月27日(金)	平成30年3月16日～31日生まれ
	8月17日(金)、31日(金)	平成30年4月生まれ
1歳6カ月児健康診査	7月24日(火)、25日(水)	平成28年12月生まれ
	8月28日(火)、29日(水)	平成29年1月生まれ
2歳6カ月児歯科健康診査	7月10日(火)、11日(水)	平成28年1月生まれ
	8月21日(火)、22日(水)	平成28年2月生まれ
3歳6カ月児健康診査	7月3日(火)、4日(水)	平成27年1月生まれ
	8月7日(火)、8日(水)	平成27年2月生まれ

## ◆マタニティスクール◆ ・定員：20人(先着順)

【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20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6日(木) 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	9月15日(土) 9:30～12:00	沐浴体験 パパの妊婦体験
4回目	9月20日(木) 13:00～15:30	赤ちゃんの育て方 先輩ママとの交流

※平成30年11・12月出産予定の初産婦の方を優先。  
※全4回の参加が難しい場合、第3回目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】7月19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】7月18日(水)・8月24日(金)のいずれか1日  
13:00～15:30

【対象】4カ月児健診受診後から10カ月までの乳児の保護者

【場所】保健センター3階

## ◆ことばの相談◆ ※予約制

「話し出す時に出だしがつかまる」「正しく発音できない」「ことばを繰り返す」「コミュニケーションがとりにくい」など、こどもの発音・吃音・言葉の遅れなど気になる方は一度ご相談ください。

## ◆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)

※BCG接種は4カ月児健康診査と同日  
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30年度健康だより」、ウェブサイト参照。

### <麻しん・風しん混合(MR)>

●第1期：1歳～2歳に至るまで  
(予診票は1歳頃に送付しています。)

●第2期：平成24年4月2日～平成25年4月1日生まれの方で平成31年3月31日まで。  
(予診票は4月に送付しています。)

※接種期間を過ぎてしまうと費用が約1万円かかります。まだの方は早めに接種してください。

### <第二期ジフテリア・破傷風(DT)>

乳幼児の時に百日咳・ジフテリア・破傷風(DPT)またはジフテリア・破傷風混合(DT)の第1期予防接種を受けた市民を対象に追加接種を行います。

対象者…11歳以上13歳未満の羽曳野市民

※13歳の誕生日前日まで

(予診票は小学校6年生の4月に送付しています。)

予診票を紛失された方は、母子健康手帳を持って、健康増進課(保健センター)まで取りにお越しください。

## 蚊などに媒介される感染症

蚊に刺されたり、ダニにかまれることで感染する病気が話題になっています。状況に応じて、さまざまな対策を組み合わせ、しっかりと身を守ることが効果的です。



### ●幼虫対策(8月下旬まで)

庭先、家の周りなどには雨水がたまる植木鉢の受け皿、バケツ、空き缶やペットボトルなどを放置しないようにしてください(ボウフラの発生源をなくすため)。

### ●成虫対策

まめに草刈りをするなど、蚊が潜む場所を減らしましょう。

### ●蚊に刺されないために

家屋内に侵入することもあるため、防虫網などによって蚊の侵入を防ぎましょう。草むらなどに入るときは、肌の露出しないような服装で、長そで、長ズボンの着用をしてください。虫よけスプレーや蚊取り線香の併用も効果的です。

	潜伏期間	症状
ジカウイルス感染症	2日～12日	発熱、発疹、関節痛、結膜炎などがあるが、症状が軽いか無症状も多い。妊婦が感染すると、胎児の小頭症を引き起こすことがある。
デング熱 チクングニア熱	2日～15日 (多くは3日～7日)	突然の高熱(38度以上)、頭痛、筋肉痛、関節痛、発疹、結膜炎など
マラリア	(熱帯熱マラリア) 1週間～3週間 (その他のマラリア) 10日～4週間	発熱、悪寒、戦慄、頭痛、全身倦怠感、時に腹部症状や咳、重症では脳症など。
日本脳炎	6日～2週間	発熱、消化器症状、全身倦怠感、意識障害、けいれんなど