



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および駐輪場が利用できません。ご迷惑をおかけしますが、市役所駐車場およ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
ウェブサイトを参照

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



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			
コロセアム	9月13日(木)	石川プラザ	9月19日(水)
乳がん・子宮がん集団検診			
受診券(ピンクもしくは黄色の受診券ハガキ)が必要 乳がん: 1977年以前の西暦奇数年生まれの女性 子宮がん: 1997年以前の西暦奇数年生まれの女性			
コロセアム	9月2日(日)		

【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〜スクエアステップ(運動メニュー)

1辺25cmの正方形を横4個×縦10個の計40個並べた
マットを利用し、そのマス目を踏むだけのシンプルな運動です。
【日時】9月20日(木)13:30～15:30(13:15～受付)
【場所】市役所別館2階 【定員】30人(先着順)

その他の教室メニュー		
歯科メニュー 13:20～15:30 (13:00～受付)	学ぶで〜歯科 場所: 保健センター ※歯科健診つきで、歯科清掃 用具の使い方も聞けます! 自分の虫歯菌もみれますよ。	9月7日(金)
運動メニュー 13:30～15:30 (13:15～受付)	学ぶで〜ウォーキング 場所: 峰塚公園 雨天時: 保健センター	10月31日(水)

11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 8月6日(月)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		
	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	
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

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	<ul style="list-style-type: none"> 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 美しくなるためのレシピ(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 (食生活改善推進員養成講座) 受講料: 無料

5回コースで、健康増進計画、食育、食中毒予防などのテーマでお話
します。2回目と4回目は簡単な調理実習で、5回目は家で簡単に
できる運動が学べます。4回以上出席の場合は修了証書をお渡しします。

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2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・生活習慣病予防について」
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る)
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。

おおさか依存症土曜ホットライン

～依存症に悩む人への土・日の相談窓口が開設しました～
アルコール・薬物・ギャンブル等依存症に関することでお困りでは
ありませんか?

「依存症に関する電話相談」を毎週土・日曜日に開設しています。
(平日に相談できない方は、ぜひご利用ください。)
依存症は回復が十分可能な病気です。本人や家族だけで抱えこまず、
まずはご相談ください。

電話相談 おおさか依存症土曜ホットライン
☎0570(061)999 開設日 毎週土・日/13:00～17:00
ウェブサイト こころのオアシス【検索】<http://kokoro-osaka.jp/>
問合せ 府地域保健課 ☎06(6944)7524

8月は大阪府の食育推進強化月間です!
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。

◆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	8月17日(金)	平成30年4月1日～15日生まれ
	8月31日(金)	平成30年4月16日～30日生まれ
	9月14日(金)、28日(金)	平成30年5月生まれ
1歳6カ月児健康診査	8月28日(火)、29日(水)	平成29年1月生まれ
	9月25日(火)、26日(水)	平成29年2月生まれ
2歳6カ月児歯科健康診査	8月21日(火)、22日(水)	平成28年2月生まれ
	9月11日(火)、12日(水)	平成28年3月生まれ
3歳6カ月児健康診査	8月7日(火)、8日(水)	平成27年2月生まれ
	9月4日(火)、5日(水)	平成27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)

※ 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。

◆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] 9月20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] 8月24日(金)・9月19日(水)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。

やう! 食育

～夏休み編～

8月は大阪府の食育推進強化月間です!

夏休みは家庭で食育をすすめるチャンス!

- 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。



長い夏休み、なにか1つでもしてみましよう!
今年度ははびきの食育だよりを偶数月に発行中。



いただきます

育児相談一回メモ

～水遊び編～

水遊びの季節になりました。太陽の光を浴び、皮膚から水や空気の刺激を受けながら水遊びを楽しんで、夏を乗り切りましょう。



■ 水遊びは…

五感を発達させる

水に触れることで「冷たいな」や「バシャバシャ音がするな」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ると体が水流に乗ってユラユラを楽しむことができます。

こまめに水分補給を

まめに水分補給をし、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ので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てしまいます。
- 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…」という場合でも子どもがすべっ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。
- 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。

