



# 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。

### 9月は健康増進普及月間です。

●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。

### くがん検診(集団検診)※予約制

平成30年10月~12月分を9月6日(木)9時~受付します。  
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



### 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?~ 【無料】

【対象】おおよそ30~50歳代の市民(女性)

10月11日(木) 9:30~15:00	<ul style="list-style-type: none"> <li>更年期との付き合い方のお話</li> <li>ヒップアップと骨盤底筋を鍛える運動</li> <li>美しくするためのレシピ(栄養士が考えた美活ランチ付き)</li> <li>アンチエイジングにきく正しい歯磨き方法</li> </ul>
-------------------------	--

### 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

「食」について学べる講座です。

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	「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	「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	「食育をすすめていくために」調理実習(子どものおやつを作ろう)
11月27日(火)	10:00~12:00	運動実技「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。

### 【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~アルコール(医師メニュー)

お酒との上手な付き合い方を学んでみませんか?

【日時】11月14日(水)13:30~15:30(13:15~受付)

【講師】羽曳野市医師会 丹比荘病院 市原 久一郎 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 (13:15~受付)	学ぶで~ウォーキング ※健康運動指導士が効果的なウォーキングを教えます! 場所:峰塚公園 雨天時:保健センター	10月31日(水)
	学ぶで~笑いヨガ ※笑って健康を手に入れましょう! 場所:陵南の森総合センター	11月2日(金)
栄養メニュー 10:00~12:00 (9:45~受付)	学ぶで~ピラティス ※お腹まわりを鍛えてからだのバランスを整えましょう。 場所:市役所別館	12月14日(金)
	学ぶで~だし・減塩 ※乳和食を体験しませんか? 場所:保健センター	12月4日(火)

平成31年1月~3月分はウェブサイトまたはチラシをご覧ください。

### 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!!~

締め切り迫る!

9月30日(日)

当日消印有効

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30年1月~12月の間に

特定健診等

+

胃・肺・大腸・乳・子宮がん検診  
成人歯科健診・骨粗しょう症検診  
保健センターが実施する教室 のどれか

計2つの健診(検診・教室)を受けると抽選で賞品があたります!!

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)まで郵送もしくは持参ください。

賞品:①いちじくジャム2個 ②ウォーキングバック  
③カロリー茶碗 のいずれか1つ

※応募者多数の場合は厳正なる抽選の上、賞品引換えチケット発送をもって発表にかえさせていただきます。賞品の引換えは保健センター2階へ引換えチケットに記載がある期間の平日9:00~17:30までにお越しください。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。

※特定健診等の受診日と場所、がん検診等の受診日と場所の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。

### ◆定期健康相談・栄養相談 9月14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。



# 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	9月14日(金)	平成30年5月1日～17日生まれ
	9月28日(金)	平成30年5月18日～31日生まれ
	10月12日(金)、26日(金)	平成30年6月生まれ
1歳6カ月児健康診査	9月25日(火)、26日(水)	平成29年2月生まれ
	10月23日(火)、24日(水)	平成29年3月生まれ
2歳6カ月児歯科健康診査	9月11日(火)、12日(水)	平成28年3月生まれ
	10月9日(火)、10日(水)	平成28年4月生まれ
3歳6カ月児健康診査	9月4日(火)、5日(水)	平成27年3月生まれ
	10月2日(火)、3日(水)	平成27年4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」、市ウェブサイト参照。



## ◆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29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15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	11月17日(土) 9:30～12:00	沐浴体験 パパの妊婦体験
4回目	11月26日(月) 13:00～15:30	赤ちゃんの育て方 先輩ママとの交流

※平成31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、3回目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)◆

・定員15組(先着順)上のお子さんの保育なし ※予約制

[対象] 生後3カ月までのベビーとママ

[日時] 11月26日(月) 14:00～16:00

[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] 9月19日(水)・10月16日(火)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

「話し出す時にだしがつまる」「正しく発音できない」「ことばを繰り返し言う」「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。



自殺で亡くなる人の数は、全国で年間 約21,300人となっており、大阪府でも約1,200人の方が亡くなっています。  
自殺は、さまざまな要因が複雑に関係して、「その多くが追い込まれた末の死」であり、「その多くが防ぐことができる社会的な問題」とであるとされています。  
さまざまな悩みを抱えている方は、一人で悩まず、専門の相談機関にご相談ください。また、身近な方の悩みに気づいたら、温かく寄り添いながら、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。



### 相談機関の情報

大阪府自殺対策のページ  
-携帯版-

QRコード対応のカメラ付き携帯電話から様々な相談機関の情報にアクセスできます。

## ●大阪府が実施する電話相談 ～こころの健康に不安を感じたら～

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。

### ■こころの健康相談統一ダイヤル

☎0570-064-556 なお、一部のIP電話等からは接続できません。

### ■こころのLINE電話相談

QRコードからLINEの「友だち」登録のうえ、無料通話機能をご利用ください。「友だち」登録後は、手続きのためすぐに電話がかかからない場合もあります。「トーク」による相談は行っておりません。運用上、「既読」になることがあります。相談員には「トーク」の内容が伝わっていませんのでご了承ください。



### ■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(わかぼちダイヤル)☎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

## ●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

## ●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、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

## ●各団体が実施する電話相談

■関西いのちの電話☎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～(火)3:00(7時間)

■「自殺予防いのちの電話」(フリーダイヤル)☎0120-783-556

毎月10日 / 8:00～翌日8:00(24時間)

## 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

HIV・梅毒即日検査 (梅毒検査のみは不可) *夜間、土日検査は、shot CAST(ショットキャスト)で実施しています。 詳しくは保健所へお問い合わせください。	毎週(水)	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)	依頼の際は、お問い合わせください。
	[匿名可・予約不要]					
無料 肝炎ウイルス検査	予約制	第2、4(水)	13:30～14:30	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
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			寄生虫卵検査・ぎょう虫卵検査	予約制	毎週(月)～(木)
医療機関に関する相談	毎週(月)～(金)	9:15～12:15 13:00～16:00				