



# 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申し込みは不可。

### <がん検診(集団検診)>※予約制

平成30年11月～12月分受付中。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			
保健センター	11月20日(火)・21日(水) 12月3日(月)・20日(木)		
陵南の森	11月13日(火)	市役所別館	11月18日(日)
コロセアム	12月9日(日)	石川プラザ	12月12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			
保健センター	11月5日(月) 保育有(就学前まで)		
陵南の森	11月16日(金)	石川プラザ	12月19日(水)

## ～骨と歯を大事にしていますか?～

11月8日はいい歯の日です。

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57・52・47・42・37・32・27・22年生まれ  
の市民は指定医療機関(受診券参照)へ予約。

### 歯科健診と 骨粗しょう症検診 (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知りたい方はぜひご参加ください。

歯科健診 昭和57・52・47・42・37・32・27・22年生まれの市民  
骨粗しょう症検診 35歳以上の市民

日程・場所	平成31年2月19日(火)	保健センター
	平成31年3月4日(月)	保健センター

※11月12日は定員に達したため締め切りました。ご了承ください。



## 【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)

11月10日～16日はアルコール関連問題啓発習慣です。  
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)



### ★学ぶで～こころのコントロール(医師メニュー)

～怒りの感情整理術～

【日時】平成31年1月24日(木) 13:30～15:30  
(13:15～受付)

【講師】上島医院  
/南大阪睡眠医療センター  
渥美 正彦 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～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～笑いヨガ ※笑って健康を手に入れ ましょう! 場所:保健センター2階	平成31年 2月1日(金)
栄養メニュー 10:00～12:00 (9:45～受付)	学ぶで～正月太り解消 ※増えてしまった体重を 効率よく減らす方法 場所:保健センター	平成31年 1月16日(水)

その他の教室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 11月9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	11月9日(金)	平成30年7月1日～15日生まれ
	11月30日(金)	平成30年7月16日～31日生まれ
	12月7日(金)、21日(金)	平成30年8月生まれ
1歳6カ月児健康診査	11月27日(火)、28日(水)	平成29年4月生まれ
	12月18日(火)、19日(水)	平成29年5月生まれ
2歳6カ月児歯科健康診査	11月13日(火)、14日(水)	平成28年5月生まれ
	12月11日(火)、12日(水)	平成28年6月生まれ
3歳6カ月児健康診査	11月6日(火)、7日(水)	平成27年5月生まれ
	12月4日(火)、5日(水)	平成27年6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。

高齢者の予防接種実施医療機関の追加について

10月3日より高齢者インフルエンザ予防接種及び高齢者用肺炎球菌ワクチンの実施医療機関に『きのうクリニック』が追加されました。



## ◆マタニティスクール◆ (定員20人)

【日時】 <つばきコース> (会場：保健センター、予約制)

1回目	12月13日(木) 10:30～15:00	マタニティクッキング(ランチ付き) 歯科健診
2回目	平成31年1月17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	平成31年1月19日(土) 9:30～12:00	沐浴体験 パパの妊婦体験
4回目	平成31年1月31日(木) 13:00～15:30	赤ちゃんの育て方 先輩ママとの交流

※平成31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、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】1月31日(木)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】11月21日(水)・12月14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。

## 育児相談一回メモ ～防災グッズ編～

そろそろ肌寒くなってきて、衣替えの時期になっていますが、衣替えと一緒に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(災害時は母乳が出にくくなることがあります)
- 水、ストロー
- オムツ、パンツ、おしり拭き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
- 抱っこ紐や帽子は避難時に必要です



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、うがい、テあらいで～

★「マ」マスクをして!	★「ウ」うがいを!	★「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と洗い流しましょう

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)	9:30～10:30	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。	
	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		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