



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)

■こども医療でんわ相談

☎ #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)

◆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	8月9日(金)	平成31年4月1日～15日生まれ
	8月30日(金)	平成31年4月16日～30日生まれ
	9月13日(金)、27日(金)	令和元年5月生まれ
1歳6カ月児健康診査	8月27日(火)、28日(水)	平成30年1月生まれ
	9月24日(火)、25日(水)	平成30年2月生まれ
2歳6カ月児歯科健康診査	8月20日(火)、21日(水)	平成29年2月生まれ
	9月10日(火)、11日(水)	平成29年3月生まれ
3歳6カ月児健康診査	8月6日(火)、7日(水)	平成28年2月生まれ
	9月3日(火)、4日(水)	平成28年3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22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	9月2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	9月7日(土) 9:30～12:00	沐浴体験 パパの妊婦体験
4回目	9月19日(木) 13:00～15:30	赤ちゃんの育て方 先輩ママとの交流

※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、3回目だけの参加も若干名可能。

◆「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なし

[対象] 生後3カ月までのベビーとママ

[日時] 9月19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] 8月19日(月)・9月18日(水)のいずれか1日
13:15～15:30(受付:13:00～)

[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◆

(母子健康手帳と予防票、
子ども医療証など住所の確認ができるものを提示)

<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31(2019)年度健康だより」、ウェブサイト参照。



風しん抗体検査及び風しんの第5期の定期予防接種 …… 無料

昭和47年4月2日～昭和54年4月1日生まれの男性を対象に5月下旬に無料クーポン券を送付しました。手元に届いた方はこの機会にぜひ抗体の有無を確認し、十分な抗体価がない方は予防接種を受けましょう。

また、昭和37年4月2日～昭和47年4月1日生まれの男性については来年度クーポン券を送付予定ですが、早期受診を希望の方は健康増進課へご連絡ください。

8月は大阪府の食育推進強化月間です!

夏休みは食育について考えてみましょう。

合言葉は…

毎日朝食、しっかり野菜、
一緒に食べるとおいしいね!



★早寝・早起き・朝ごはん!

休みの日も早寝早起き!朝ごはんは毎日食べましょう。
朝ごはんは1日の活力です。

★野菜は1日5皿食べよう!

周囲の大人が野菜をおいしそうに食べてみせてあげましょう。
子どもと一緒に食べて、この野菜おいしいね!と話すことも食育です。

朝食に1皿・昼食に2皿・夕食2皿が目標。

青菜のおひたし



筑前煮



野菜サラダ



きゅうりの酢の物



きんぴらごぼう



★家族や仲間と一緒に食べよう!


みんなで食べる食事は心も身体も元気にしてくれます。
「いただきます」と「ごちそうさま」のあいさつも忘れずに。

＜がん集団検診＞※予約制

令和元年度分9月分を受付中。

・詳細は平成31（2019）年度健康だよりか市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
用 |（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	9月9日(月)
コロセアム	9月11日(水)
石川プラザ	9月18日(水)
MOMOプラザ	9月26日(木)
	
乳がん（集団検診） 受診券（オレンジ色もしくは黄色の受診券ハガキ）が必要 乳がん：1978年以前の西暦偶数年生まれの女性	
保健センター	9月12日(木) ※9月は乳がん検診のみ実施となります。 子宮がん検診はありません

＜成人歯科健診・骨粗しょう症検診＞

成人歯科健診（無料）

対象：昭和58・53・48・43・38・33・28・23年生まれの市民

個別健診か集団健診のどちらかを選択。
 （受診券必要：受診券は4月上旬発送のため、届いていない方は保健センターまで）
 個別健診は羽曳野市内の指定歯科医院にて
令和2年3月31日まで受診可。
 集団健診は骨粗しょう症検診とセットで受診可。

骨粗しょう症検診（無料）

対象：受診時満35歳以上の市民
 集団検診のみ。足のかかるとして超音波検査を行い骨密度を測定。

■集団健診(検診)(※予約制 無料)

＜歯科健診と骨粗しょう症検診＞	
保健センター：9月20日(金)・11月8日(金)	

※骨粗しょう症検診のみも可。

お知らせ

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）

令和元年6月より、診療日の15時の時点で羽曳野市に「暴風警報」「大雨警報」「洪水警報」「特別警報」のいずれかが発表されている場合は休診となります。また、15時以降に発表された場合は、その時点で休診となります。

休日急病診療所（内科・小児科・歯科）

令和元年7月より、診療日の8時の時点で羽曳野市に「暴風警報」「大雨警報」「洪水警報」「特別警報」のいずれかが発表されている場合は休診となります。また、8時以降に発表された場合は、その時点で休診となります。

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
	*夜間、土日検査は、chot CAST (チャットキャスト) 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。		
	肝炎ウイルス検査	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)	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

※風しん抗体検査については、保健所までお問い合わせください。

【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☆

【対象】羽曳野市民 【場所】保健センター

★学ぶで〜糖尿病予防

【日時】10月3日(木) 13:45 ~ 15:30 (13:30 ~ 受付)

【講師】貴志 敏夫 医師 (羽曳野市医師会 貴志クリニック)

★学ぶで〜高血圧予防

【日時】10月24日(木) 13:45 ~ 15:30 (13:30 ~ 受付)

【講師】喜納 直人 医師 (羽曳野市医師会 きのうクリニック)

その他の教室メニュー 定員：20人 (先着順)

栄養メニュー 10:00 ~ 12:00	学ぶで〜災害時の食事	9月4日(水)
歯科メニュー 13:00 ~ 15:00	学ぶで〜災害時の口腔ケア ※ 歯科健診つき	9月6日(金)
運動メニュー 13:30 ~ 15:30	学ぶで〜ウォーキング 場所：峰塚公園	10月29日(火)

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。

隠れ肥満になっていませんか？

糖尿病予防教室 血糖をコントロールしよう！ 定員20人

対象	年齢：40歳～70歳 BMI：25未満 腹囲：男性85cm未満、女性90cm未満 HbA1c(NGSP値)：5.6～6.4%
	以上すべての項目にあてはまる、糖尿病・高血圧の薬を飲んでいない羽曳野市民
日程	医師講義+体験実習 10月3日(木) 13:45～16:00
	栄養教室 10月16日(水) 10:00～13:00

高血圧予防教室 適塩生活をはじめよう！ 定員20人

対象	年齢：40歳～70歳 BMI：25未満 腹囲：男性85cm未満、女性90cm未満 血圧：130～159/85～99mmHg
	以上すべての項目にあてはまる、高血圧・糖尿病の薬を飲んでいない羽曳野市民
日程	医師講義+体験実習 10月24日(木) 13:45～16:00
	栄養教室 11月6日(水) 10:00～13:00

※原則2日間コースになります。1日目の医師講義は学ぶで〜健康シリーズと同時間です。医師講義のみの参加可。
 ※特定健診や人間ドック等の結果をご確認ください。

※羽曳野市国保の方で対象になる方には案内を発送予定。詳しくは市ウェブサイト健康教室のページをご覧ください。



健康教室のお知らせ

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。



◆定期健康相談・栄養相談 ※要予約 8月9日(金)・9月10日(火) 午前中

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
	ぎょう虫卵検査	予約制 毎週(月)~(木)	9:30 ~ 12:00