



健康増進課(保健センター)の検診(健診)や教室の申込など ☎ 072-956-1000

●検診(健診)は年度内に各1回。定員になり次第締切。FAXでの申し込み不可。

●詳しくは「健康だより」、市ウェブサイトをご覧ください。

※新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、日程が変更・中止になる場合があります。

※個別検診(健診)については、受診前に医療機関へ電話でお問い合わせください。

### がん集団検診(予約制) - 9月はがん制圧月間です -

9~12月分を来所・電話にて受付中。日程、詳細は市ウェブサイト、または「令和4年度羽曳野市健康だより」をご覧ください。



がん検診

#### 胃がん・肺がん・大腸がん検診(集団検診)

対象 1983年3月31日以前生まれの市民 ¥ 無料

※肺がん検診には結核健診が含まれます。65歳以上の人は、年1回受けることが法律で義務付けられています。

#### 乳がん、子宮がん検診(集団検診)

[乳がん] 対象 1981年以前の西暦奇数年生まれの女性 ¥ 1,000円(1981年生まれと生活保護受給者は無料)

[子宮がん] 対象 2001年以前の西暦奇数年生まれの女性 ¥ 無料

※受診券(ピンク色または黄色のはがき)が必要です。

※80歳以上の方で乳がん・子宮がん検診を希望される方はご連絡ください。

### 9月は「健康増進普及月間」と「食生活改善普及運動月間」です

日本人の平均寿命は世界トップクラスですが、『平均寿命から寝たきりや認知症など介護状態の期間を差し引いた期間』である「健康寿命」との差はまだまだ大きく開いています。「健康寿命」を延ばすことは、元気で心豊かな暮らしを送るためにとても重要です。

運動・食事・禁煙など生活習慣の改善によって生活習慣病の発症を予防し、健康増進に努めましょう。年1回検診(健診)を受けることも大事です。

#### «スローガン»

1に運動、2に食事、しっかり禁煙、最後にクスリ ~健康寿命の延伸~

### 定期健康相談・栄養相談

9月5日(月)  
午前中  
※要予約



### 学ぶで~健康シリーズ(予約制・随時受付中)

場所 保健センター ¥ 無料

対象 羽曳野市民

★学ぶで~腸活(運動) ※いずれか1日

とき 9月9日(金)または10月6日(休)  
10:00~12:00(受付9:30~)

講師 健康運動指導士

★学ぶで~減塩(栄養)

とき 9月14日(水)  
10:00~11:30(受付9:45~)

講師 管理栄養士

★学ぶで~肺の病気 [医師]

とき 9月22日(水)  
13:50~15:30(受付13:40~)

講師 葉山 善友 医師

★学ぶで~心臓病と動脈硬化 [医師]

とき 10月20日(水)  
13:50~15:30(受付13:40~)

講師 喜納 直人 医師

★学ぶで~フレイル(運動)

とき 11月4日(金)  
10:00~12:00(受付9:30~)

講師 健康運動指導士

★キャロット教室  
(食生活改善推進員養成講座)

ボランティア活動、健康づくり、食育、食品衛生について。

とき 10月25日、11月8日・15日・29日(火)の4日間、10:00~11:30

※詳細は市ウェブサイト、チラシをご覧ください。

### フレイル・認知症予防

食生活改善推進員(食改さん)と一緒にフレイル・認知症予防について考え、健康寿命を延ばしましょう。

※調理・試食なし

とき 10月4日(火)・18日(火)  
いずれか1日 10:00~11:30

場所 保健センター

対象 65歳以上の市民 ¥ 無料

定員 各12人程度(先着順)

持物 筆記用具・飲み物・不織布マスク・眼鏡(必要な方のみ)

申込 羽曳野市食生活改善推進協議会 小松 ☎ 072-952-1136

### 成人歯科健診(集団または個別)

対象 平成8・昭和61・56・51・46・41・36・31・26年生まれの市民

¥ 無料(受診券が必要。お手元にない方はご連絡ください。)

●集団健診(要予約)

9月7日(水) 場所 保健センター

●個別健診

市内の指定歯科医院で令和5年3月31日まで受診可

### アニサキスによる食中毒にご用心

アニサキスの幼虫は長さ2~3cmの白い糸状で、サバ・アジ・サンマ・カツオ・イワシ・サケ・イカなどの内臓に寄生していて、魚が死ぬと内臓から筋肉へ移動します。寄生された魚を生や加熱不十分で食べると、アニサキスの幼虫が胃や腸で激しい腹痛を起こします。

«アニサキスによる食中毒を防ぐには»

- ① 魚は新鮮なものを選んで、内臓をできるだけ早く取り除く。
- ② 身の部分にアニサキス幼虫がついていないか、よく見て取り除く。
- ③ -20℃で24時間以上の冷凍、または60℃以上で1分の加熱。

問 大阪府藤井寺保健所

☎ 072-952-6165

## 市立休日急病診療所 菅田 4-2-3 ☎ 072-956-1000 (保健センター 2階)

|   |                                     |
|---|-------------------------------------|
| 休日急病診療所 (内科・小児科・歯科)   | 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] (日) 祝、年末年始 (12月30日～1月3日)  | [診療日] (土) (日) 祝、年末年始 (12月30日～1月3日)  |
| [診療時間] 10:00～12:00 / 13:00～16:00  | [診療時間] 18:00～22:00 (受付 17:30～21:30) |
| ※ 8時 (夜間診療は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、8時 (夜間診療は15時) 以降に発表された場合は、その時点で休診。<br><b>《発熱で受診される方へ》</b> ※来院時は、事前にお電話ください。 ※受診時はマスクを着用ください。<br>※新型コロナウイルス感染症にかかるPCR検査など各種検査は実施できません。 |                                     |

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)

### 藤井寺保健所 藤井寺市1-8-36 ☎ 072-955-4181 FAX 072-939-6479

|  |
|--|
| HIV・梅毒即日検査 梅毒検査のみは不可、結果は1～2時間後。<br>第1～3(水) 9:30～10:30 【無料・匿名可】<br>※夜間、土日検査は、chat CAST (チャットキャスト) で実施。詳しくはお問い合わせください。 |
| こころの健康相談 こころの病気、アルコール依存症などの相談に精神科医、精神保健福祉相談員が応じます。【無料・要予約】   |
| 医療機関に関する相談 (月)～(金) 9:15～12:15/13:00～16:00 【無料】   |

### 藤井寺保健所 生活衛生課 ☎ 072-952-6165

|   |
|---|
| 水質検査 (飲用水・井戸水・遊泳場水・浴槽水) 【有料・要予約】  |
| 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) (月)～(水) 9:30～12:00 【有料】 |
| ぎょう虫卵検査 (月)～(水) 9:30～12:00 【有料・要予約】                                     |

### 9月24日～30日は「結核予防週間」

結核は全国で年間約13,000人、大阪府では約1,400人の結核患者が発生し、罹患率全国ワースト1の状況が20年以上続いています。

「2週間以上続くせき・たん・微熱」「胸痛」「食欲不振」「だるさ」「寝汗」などの症状があれば早めに医療機関を受診しましょう。結核患者の約6割が70歳以上の高齢者ですが、高齢者の場合は特徴的な症状が現れないこともあります。年1回は胸部X線検査を受けるようにしましょう。

☎ 藤井寺保健所地域保健課  
 ☎ 072-955-4181  
 FAX 072-939-6479

### ひとりで悩まないで

令和3年中の自殺者数の状況は、全国で21,007人、大阪府では1,376人で、前年より減少したものの、新型コロナウイルス流行前の令和元年より多く、高止まりとなっています。

悩みを抱えてお困りのとき、生きることがつらく感じられるときは、一人で抱え込まず、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、話を聴いて寄り添い、見守りながら、必要に応じて相談窓口を紹介してください。

#### 大阪府実施の電話相談 ～こころの健康に不安を感じたら～

■こころの健康相談統一ダイヤル おこなおう まもろうよ こころ ☎ 0570-064-556 ※一部のIP電話などからは接続できません  
 9月1日 9:30～9月30日 17:00まで 24時間体制で相談受け付けしています。

#### SNS相談 LINE アプリから「友だち登録」をしてください

■大阪府こころのほっとライン —新型コロナ専用—  
 新型コロナウイルス感染症に関する不安やストレスなど、こころの健康に関する相談に文字チャットでお応えします。  
 (水) (土) (日) 17:30～22:30 (受付22:00まで)



#### 悩みの相談窓口一覧

■大阪府こころの健康総合センター  
 ウェブページ

