



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。

※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) 9～12月分の申込受付中

その他の日程、検診についての詳細は「令和5年度羽曳野市健康だより」または市ウェブサイトを参照。



#### 胃がん検診 / 肺がん検診(結核健診含む) / 大腸がん検診

対象 1984年3月31日以前生まれの市民 ¥ 無料

※65歳以上の人は、年1回結核健診を受けることが法律で義務付けられています。ただし他に受診機会のある方は受ける必要はありません。

##### [保健センター]

9月4日(月)・15日(金)・21日(木)・27日(水)

10月11日(水)・19日(火)・25日(月)

11月2日(木)・22日(水)

12月7日(木)・13日(水)・21日(火)

[MOMOプラザ]10月4日(水)

[コロセアム]11月8日(水)

[市役所別館]11月12日(日)

[石川プラザ]11月30日(木)

[陵南の森]12月4日(月)

#### 乳がん検診

対象 1982年以前の西暦偶数年生まれの女性

¥ 1,000円(1982年生まれと生活保護受給者は無料<当日受給証明書が必要>)

#### 子宮がん検診

対象 2002年以前の西暦偶数年生まれの女性 ¥ 無料

※受診券は3月下旬に発送しています。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。※80歳以上の方で乳がん・子宮がん検診を希望される方は健康増進課までご連絡ください。

[保健センター]10月26日(木)

※午後から保育あり(就学前の子が対象・要予約)

[コロセアム]9月6日(水)

[石川プラザ]11月6日(月)

[陵南の森]12月14日(木)

### キャロット教室

#### (食生活改善推進員養成講座)

市では食生活改善推進員(食改さん)が市の管理栄養士とともに健康づくりと食育をすすめる活動をしています。自分の健康や家族の健康のためにも食育を学んでみませんか?

内容 ボランティア活動、健康づくり、食育、フレイル、食品衛生についてなど

とき 10月24日・11月7日・14日・21日・28日いずれも(火)

10:00～11:30、5日間

(21日のみ13:00まで)

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。定員 先着15人

場所 保健センター ¥ 無料

※調理実習があります。詳しくは市ウェブサイト、チラシをご覧ください。

### 9月は健康増進普及月間と

#### 食生活改善普及運動の月間です

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。今月も運動・食事・禁煙など生活習慣の改善によって生活習慣病等の発症を予防し、健康増進に努めましょう。また、これにプラスして年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～』

### 各種教室(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

医師講座 ★学ぶで～腎臓病

とき 9月22日(金)13:50～15:30  
(13:40から受付)

講師 中谷 嘉寿 医師  
(羽曳野市医師会 城山病院)

医師講座 ★学ぶで～フレイル

とき 10月31日(水)13:50～15:30  
(13:40から受付)

講師 調子 和則 医師  
(羽曳野市医師会 調子医院)

★学ぶで～減塩(栄養) ※試食あり

とき 9月13日(水)10:00～11:30  
(9:45から受付)

講師 管理栄養士

★学ぶで～ヨガ(運動)

とき 10月27日(金)10:00～12:00  
(9:30から受付)

講師 健康運動指導士(医療法人はあとふる Eudynamics ヴィゴラス)

※詳細は市ウェブサイト、チラシをご覧ください。

### 毎月19日は「食育の日」です!

家族で食事を  
楽しみましょう



上記QRコードから食育だよりをご覧ください。隔月で発行しています。

### 定期健康相談・栄養相談

9月14日(木)  
午前中  
※要予約



## 【予防接種】子宮頸がん予防ワクチン



子宮頸がん予防ワクチンは平成 25 年 6 月 14 日付厚生労働省通知に基づき、これまで積極的な接種勧奨を差し控えてきましたが、接種による有効性が副反応のリスクを明らかに上回ると認められたため、令和 4 年 4 月に積極的勧奨が再開され、令和 5 年 4 月からは 9 価 HPV ワクチン（シルガード9）が定期接種の対象となりました。子宮頸がん予防ワクチンの接種については、医療機関に相談するなど、ワクチンの安全性と有効性をご理解いただいた上で判断してください。また、接種開始時期やワクチンの種類によって接種間隔や回数が異なります。接種される際は、医師と相談して決めてください。

### 【持ち物】

- 母子健康手帳
- 予診票
- 住所のわかるもの  
（子ども医療証など）

なお、転入や紛失等で予診票をお持ちでない方は、母子健康手帳をもって健康増進課（保健センター）まで取りにきてください。



定期接種	【対 象 者】 小学校 6 年生～高校 1 年生相当の女子 【接種期間】 高校1年生相当になる年度の3月末まで ※令和 5 年 5 月頃、新中学 1 年生に予診票を送付済です。
キャッチアップ接種	【対 象 者】 平成 9 年 4 月 2 日生まれ～平成 19 年 4 月 1 日生まれの女子で、過去に子宮頸がん予防ワクチンを合計 3 回受けていない方 【接種期間】 令和 7 年 3 月末まで ※キャッチアップ接種対象の方で接種を希望される方は、母子手帳を持って健康増進課（保健センター）まで予診票を取りに来てください。

## 市立休日急病診療所

誉田 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。	
<p>《発熱で受診される方へ》 ※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。</p> <p>市立休日急病診療所・小児科の夜間診療でマイナンバーカードが保険証として利用可能になりました。</p> <p>ただしマイナポータルなどで健康保険証利用申込が完了している方に限ります。</p> <p>※その他各種医療証（こども医療証など）は必ずご持参ください。</p>	

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）

健康保険証利用申込の  
マイナンバー総合フリーダイヤル  
☎ 0120-95-0178 音声ガイダンスに従って  
「4→2」の順にお進みください。  
平日 9:30～20:00（土）（日） 9:30～17:30

## 藤井寺保健所からのお知らせ

☎ 072-955-4181 藤井寺市藤井寺 1-8-36

HIV・梅毒即日検査（無料・匿名可） ●梅毒検査は HIV 検査と同時にする場合無料 ●結果は 1～2 時間後 第 2・3 次 9:30～10:30  
こころの健康相談（無料・予約制） 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。  
医療機関に関する相談（無料）（月）～（金） 9:15～12:15 / 13:00～16:00

### 生活衛生室 ☎ 072-952-6165

水質検査（有料・予約制） 飲用水・井戸水・遊泳場水・浴槽水

腸内細菌検査（有料） 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）～（木） 9:30～12:00

ぎょう虫卵検査（有料・予約制）（月）～（木） 9:30～12:00

※祝日などの関係で受付のない日があります。詳しくは保健所までお問合せください。

## 9月24日～30日は「結核予防週間」です!

結核は過去の病気ではありません。2021 年は全国で年間約 1 万 2 千人が診断され、大阪府では、約 1,200 人の結核患者が発生しています。症状は、最初のうちは風邪とよく似ています。「2 週間以上続くせき・たん・微熱」「胸痛」「食欲不振」「体重減少」「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。また、新登録結核患者の約 6 割が 70 歳以上の高齢者です。高齢者の場合は特徴的な症状が現れないことがあります。年 1 回は健診などで胸部エックス線検査を受けるようにしましょう。詳しくは、お問い合わせください。