

母子保健事業

安心して出産でき、乳幼児が健やかに育てられるよう、健康診査をはじめとするいろいろな事業を行います。

母子健康手帳の交付

交付場所：総合保健センター 及び 市役所健康保険課医療助成係

交付時間：午前9：00～午後5：30（土、日、祝日、年末年始の休日を除く）

パパママ学級（電話予約制）

時間：午後1：30～3：30（受付 午後1：10～1：30）

	4～5月コース	6～7月コース	9～10月コース	11～12月コース	2～3月コース
①お友達になりましょう！	4/9(月)	6/11(月)	9/10(月)	11/12(月)	2/18(月)
②赤ちゃんのお風呂って？	4/26(木)	6/28(木)	9/27(木)	11/22(木)	2/28(木)
③子育てにそなえましょう！	5/10(木)	7/12(木)	10/11(木)	12/13(木)	3/14(木)

*平日に参加できない初妊婦とそのパートナーを対象に日曜日に「パパと一緒に沐浴体験」を実施しています。実施日についてはお問合せください。
場所：総合保健センター

訪問による育児相談

新生児訪問 … 生後28日未満の赤ちゃんを対象に、訪問による育児相談を行います。希望される方は、母子健康手帳にはさんでいる「出生連絡票（新生児訪問指導依頼票）」にご記入のうえ、総合保健センターへ送付してください。助産師等が訪問します。

妊産婦・乳幼児訪問・相談・健診等において必要なとき、保健師・栄養士が訪問します。

乳幼児相談（電話予約制）

計測、育児相談、栄養相談

対象月齢：生後2か月～12か月頃

*実施日、場所、時間については予約時にご確認ください。

乳幼児の健康診査

該当月に、日時、持ち物等を個人通知いたします。

診査名	実施日	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
4か月児健診	水曜日 午後	11	9	13	11	8	12	10	14	12	9	13	13
		平成23年 12月生	平成24年 1月生	2月生	3月生	4月生	5月生	6月生	7月生	8月生	9月生	10月生	11月生
1歳7か月児健診	火曜日 午後	24	22	26	24	28	25	23	27	25	22	26	26
		平成22年 9月生	10月生	11月生	12月生	平成23年 1月生	2月生	3月生	4月生	5月生	6月生	7月生	8月生
2歳児歯科健診 （フッ素塗布）	水曜日 午後	4	2	6	4	1	5	3	7	5	16	6	6
		平成22年 4月生	5月生	6月生	7月生	8月生	9月生	10月生	11月生	12月生	平成23年 1月生	2月生	3月生
3歳6か月児健診	金曜日 午後	20	18	15	20	17	21	19	16	21	18	15	15
		平成20年 10月生	11月生	12月生	平成21年 1月生	2月生	3月生	4月生	5月生	6月生	7月生	8月生	9月生

視聴覚検査を同時実施（対象者にアンケートを送付します。）

場所：総合保健センター

委託健康診査

場所：府下の医療機関

一部取り扱っていないところがありますので、事前に医療機関にご確認ください。

妊婦健康診査	妊婦	母子健康手帳交付時に受診券綴りを配付
乳児一般健康診査	1歳未満の乳児	母子健康手帳交付時に受診票を配付
乳児後期健康診査	乳児期後期（9か月～1歳未満）	4か月児健康診査時に受診票を配付

*他市町村より転入された方は、母子健康手帳・受診券綴り等を持って総合保健センターへお越しください。

離乳食講習会（予約制）

離乳食のポイントやメニューの紹介を実演を交えながら行います。

対象	時間	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
4～6か月の乳児の保護者	火曜日 午後1:15～3:00 (受付午後1:00～1:15)	3	1	5	3	7	4	2	6	4	8	5	5

場所：総合保健センター

予防接種事業

★対象年齢・接種間隔・注意事項等気をつけてください。

予防接種手帳 出生届時、市役所市民課窓口で配布しています。他市町村で出生届を出された方は、総合保健センターでお渡しします。他市町村より転入された方は、転入手続きが済みましたら、総合保健センターへご連絡ください。

※予防接種を受ける前に、必ずよくお読みください。接種の際、予診票に記入、捺印のうえ母子健康手帳と一緒に持参ください。

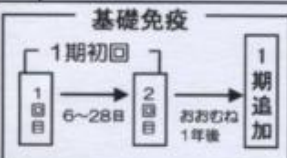
総合保健センターで集団接種(受付時間は午後2:00~3:15)

種類	受けかた	対象年齢	日程											
ポリオ	4月と10月の2回に分けて服用。間隔があいても、必ず2回飲み終わってください。	生後3か月から90か月未満の人 (生後1歳6か月以内に2回飲み終わるのが望ましい)	4月	6(金)	9(月)	13(金)	17(火)	25(水)	10月	5(金)	12(金)	16(火)	24(水)	29(月)
			三種混合1期初回・追加共に同じ日程で実施											
三種混合 (百日咳 ジフテリア 破傷風)	【1期初回】 20~56日までの間隔で3回接種 【1期追加】 1期初回接種終了後12か月経過後に1回接種。 ※3回目接種から1年後の同じ月であればちょうど1年経過していなくても可	【1期初回】 生後3か月~90か月未満の人 (3歳までに終了するのが望ましい) 【1期追加】 1期初回終了後1年以上経過している 生後90か月未満の人	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
			18(水)	14(月)	19(火)	13(金)	22(水)	14(金)	17(水)	21(水)	17(月)	11(金)	18(月)	11(月)
				25(金)	29(金)	31(火)		26(水)				29(火)		27(水)

市内小学校で集団接種(日程等は、各学校を通じてお知らせします)

種類	受けかた	対象年齢	実施期間
二種混合 (三種混合2期)	追加免疫として1回接種	2期：小学校6年生 ※市外通学者は市内指定医療機関で個別接種	集団接種：11月 個別接種：11月~翌年3月

市内医療機関で個別接種(実施医療機関については、右ページをご覧ください)

種類	受けかた	対象年齢	実施期間
BCG	BCGワクチンを1回接種	生後3か月~6か月未満の人 ※接種当日に生後3か月になっている人	1年中
麻しん (はしか)	幼 第1期、第2期の2回接種 それぞれ麻しん風しん混合 ワクチンを1回ずつ接種	第1期：生後12か月~24か月未満の人 ※1歳の誕生日を過ぎたらなるべく早く受けることが望ましい 第2期：5歳から7歳未満(小学校入学前の1年間) (H18.4.2~H19.4.1生まれ)	1年中
風しん (三日はしか) 混合	学 第3期、第4期どちらか1回 麻しん風しん混合ワクチン を1回接種(5年間の経過措置)	第3期：中学校1年生に相当する年齢の人 (H11.4.2~H12.4.1生まれ) 第4期：高校3年生に相当する年齢の人 (H6.4.2~H7.4.1生まれ)	1年中 <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; font-size: small;">できるだけ麻しんの流行する4月~6月に受けるのが望ましい</div>
日本脳炎	 基礎免疫 1期初回 6~28日 2回目 おおむね1年後 1期追加	1期初回：生後36か月~90か月未満の人 1期追加：1期初回終了後おおむね1年後で 生後90か月未満の人 ※差し控えにより接種機会を逃された方には、救済措置があります。 2期：9歳~13歳未満の人(標準小学4年生)	1年中
インフルエンザ	インフルエンザワクチンを1回接種	65歳以上の接種希望者等	10月中旬頃~ 12月末

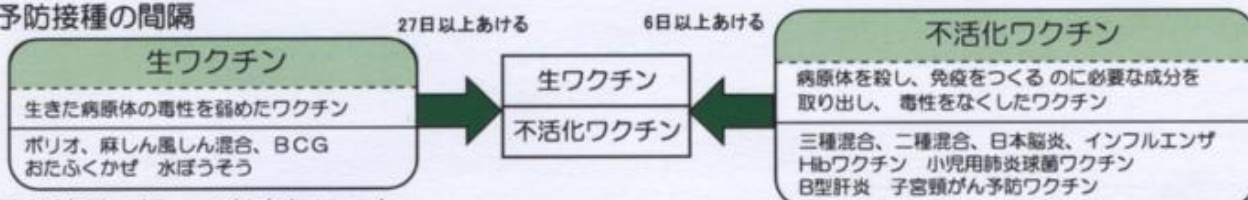
任意の予防接種(以下のワクチンは、無料で接種できます。)

※任意接種：予防接種の効果や副反応を理解されたうえ、保護者が接種を希望し、受ける予防接種です。

ワクチンの種類	対象年齢	受けかた	実施期間
子宮頸がん予防	中学1年生~高校1年生女子 (13歳相当~16歳相当)	6か月の間に3回接種 ワクチンの種類によって接種間隔が異なりますので、接種医療機関でお尋ねください。	平成25年 3月末まで
ヒブ (インフルエンザB型)	生後2か月~7か月未満	4~8週間の間隔で3回接種、その後おおむね1年あけて1回追加接種	
	生後7か月~12か月未満	4~8週間の間隔で2回接種、その後おおむね1年あけて1回追加接種	
小児用肺炎球菌	1歳~5歳未満	1回接種	
	生後2か月~7か月未満	27日以上の間隔で3回接種、その後60日以上あけて1回追加接種	
	生後7か月~12か月未満	27日以上の間隔で2回接種、その後60日以上あけて1回追加接種	
	1歳~2歳未満	60日以上の間隔で2回接種	
	2歳~5歳未満	1回接種	

※小児用肺炎球菌の追加接種は1歳になってから受けてください。

予防接種の間隔



予防接種で知っておきたいこと

予防接種に行く前のチェック

1. お子さんの体調はよいですか。
2. 今日受ける予防接種について理解していますか。
3. 母子健康手帳と予防票は持ちましたか。
4. はしか・おたふくかぜ・水ぼうそう・風しんにかかって、治ゆ後4週間以上経過していない人は受けられません。
5. 手足口病・伝染性紅斑・インフルエンザ・ヘルパンギーナ・突発性発疹などにかかって、治ゆ後2週間以上経過していない人は受けられません。
6. けいれんを起こして、3か月経過していない人は受けられません。

予防接種を受けたあとの注意

1. 接種を受けたあと30分位は、お子さんの様子を観察しましょう。
2. 接種後生ワクチンでは4週間、不活化ワクチンでは1週間は副反応の出現に注意しましょう。
3. 入浴は差し支えありませんが、わざと注射部位をこすことはやめましょう。
4. 接種当日は、激しい運動はさけてください。
5. 高熱やけいれんなどの症状が出たときは、かかりつけの医師にご相談ください。

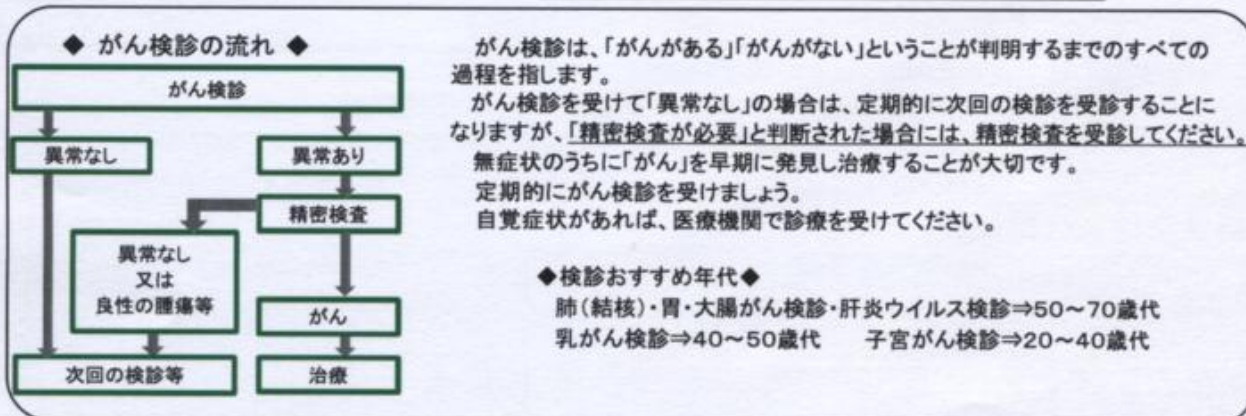
予防接種・乳幼児健診・がん検診実施機関一覧（※予約が必要な場合があります。事前にお問い合わせください。）

医療機関名	住所	電話番号	子どもの予防接種						子どもの健診		がん検診		
			麻疹風しん混合	日本脳炎	BCG	子宮頸がん予防	ヒブ	小児用肺炎球菌	乳児後期健診	乳がん	子宮がん	大腸がん	
やまだクリニック	綾園1丁目1-21	262-3033											○
小田クリニック	綾園1丁目2-21	261-3283	○	○		○	○	○	○				
井上医院	綾園1丁目7-3	261-2770	○	○		○							○
西村クリニック	綾園1丁目10-1	268-8181				○							○
広瀬クリニック	綾園1丁目11-13	266-2801											○
高石藤井病院	綾園1丁目14-25	262-5335									○		○
上田医院	綾園3丁目3-24	261-2207	○	○	○	○	○	○	○				○
ねぎた賢 泌尿器科クリニック	綾園7丁目5-69 2F	268-8787				○							
市田内科クリニック	綾園7丁目7-24	266-0777	○										○
王クリニック	千代田1丁目8-16	265-0770		○		○	○	○					○
やだクリニック	千代田1丁目11-1	320-4105	○	○		○							○
沢田レディースクリニック	千代田1丁目26-19	267-5200	○ <small>11歳・2歳のみ</small>			○				○		○	
玉川診療所	千代田5丁目19-3	265-0115	○	○	○	○	○	○	○	○			○
齋藤耳鼻咽喉科	高師浜1丁目2-11	261-4822	○					○	○				
吉村医院	高師浜3丁目18-23	261-8434	○	○	○	○	○	○	○				○
高石病院	高師浜3丁目3-31	262-7700											○
耳原高石診療所	加茂1丁目1-5	265-8110	○	○	○	○	○	○	○	○			○
二宮医院	加茂1丁目18-30	261-8796	○	○	○	○	○	○	○				
田崎医院	西取石1丁目11-23	262-5670	○	○		○	○	○	○				○
とのぎ内科クリニック	西取石1丁目17-18	262-0300	○	○						○			○
高石加茂病院	西取石3丁目23-17	262-1121	○	○		○	○	○	○				○
田崎クリニック	西取石5丁目3-7	262-5655	○	○	○	○	○	○	○	○			○
上森医院	取石1丁目12-4	271-6222	○	○	○	○	○	○	○	○			
小嶋整形外科クリニック	取石2丁目36-40	275-0560	○	○	○	○	○	○	○	○			
石井医院	東羽衣2丁目2-10	261-8091											○
小川医院	東羽衣3丁目8-4	263-3633	○	○		○	○	○	○	○		○	
横山医院	東羽衣3丁目12-10	263-5598	○	○	○			○	○				○
岡内科クリニック	東羽衣5丁目7-4	267-2614	○	○		○	○	○	○	○			○
石田医院	羽衣1丁目10-11	261-1313	○	○	○	○	○	○	○	○		○	○
岩田医院	羽衣1丁目11-12	261-0345	○			○				○			○
岩田皮膚科	羽衣1丁目11-12	266-1616	○			○							
二階堂医院	羽衣2丁目4-15	265-0156	○	○		○		○					○
高石市立診療センター	羽衣4丁目4-26	267-0003				○	○	○					

健康増進事業

がんは早期発見・早期治療が、あなたの大切な命を救います。 正しく知って、がん検診を受けましょう。

各種がん検診等



検診名	対象	費用	検診内容(問診含む)	備考	
結核・肺がん検診	集団	500円	胸部直接レントゲン検査	喀痰検査は必要と認められた方のみ実施。	
胃がん検診	集団	40歳(昭和47年生まれ)以上	500円	胃バリウム検査	
大腸がん検診	集団	500円	2日間 便潜血検査		
	個別	500円			
肝炎ウイルス検診	集団	40歳(昭和47年生まれ)以上で過去に受診されていない方	500円	採血(B型・C型)	肝臓病で治療中の方は受診不可。
乳がん検診	集団	30歳代(昭和57～48年生まれ)の女性で、生まれ年(和暦)が奇数の方	500円	視触診、エコー検査	偶数年生まれの方で昨年度受診していない方は、受診可能。
	個別	40歳(昭和47年生まれ)以上の女性で、生まれ年(和暦)が奇数の方	500円	視触診、マンモグラフィ検査	偶数年生まれの方で昨年度受診した方の費用は1000円。 偶数年生まれの方で昨年度受診した方の費用は1000円。予約前に総合保健センターで要手続。
子宮がん検診	集団	20歳(平成3年生まれ)以上の女性で、生まれ年(和暦)が奇数の方	500円	視診、内診、子宮頸部細胞診	偶数年生まれの方で昨年度受診していない方は、受診可能。
	個別		500円	視診、内診、子宮頸部細胞診	偶数年生まれの方で昨年度受診していない方は、受診前に総合保健センターで要手続。子宮体部細胞診は50歳以上で医師が必要と認めた方のみ実施。

※生活保護世帯の方は、社会福祉課で発行の「健診無料受診券」があれば無料。(検診日の前月又は当月に申請)

検診申込時の注意事項	全検診	内容
検診申込時の注意事項	全検診	自分の力で立っていることが困難であるなど、検診に介助が必要な方は、事前に総合保健センターにご相談ください。
	胃がん検診	妊娠中または妊娠している可能性のある方は受診できません。 バリウム服用によるアレルギー症状のあった方、3年以内に腸閉塞や腸捻転・大腸憩室炎と診断され治療を受けたことのある方は受診できません。
	大腸がん検診	痔出血などの自覚症状がある方は腸出血との判断がつきませんので受診はご遠慮ください。
	乳がん検診	授乳中・妊娠中または妊娠している可能性のある方は総合保健センターにご相談ください。 月経中の方はお受けいただけますが、痛みが強くなる場合があります。 乳房のう胞がある方・豊胸手術をされた方・ペースメーカーを装着中の方は集団検診は受診できません。個別検診(医療機関)でご相談ください。
	子宮がん検診	妊娠中または妊娠している可能性のある方は、個別検診(医療機関)でお受けください。 月経中の方は受診できません。

◎集団検診申込方法

各検診日の30日前までに申込みましょう！

申込期間	平成24年 5月30日（水） 9：00開始 定員になり次第受付終了
申込方法	電話【総合保健センター(TEL:267-1160)】
	※申込み時、以下の内容をお伝え下さい。 ①希望する検診名・検診日 ②名前 ③生年月日(年齢) ④性別 ⑤住所(検診案内通知は、住民登録の住所に郵送します。) ⑥電話番号 ※聴覚障がいをお持ちの方は、FAX申込受付可能(総合保健センターFAX:267-0258)

◎集団検診日程・場所

※平成24年4月1日現在

検診日程	時間	検診場所	性別	結核・肺	胃	大腸	乳	子宮	肝炎	
				40歳以上	40歳以上	40歳以上	40歳以上	30歳代	20歳以上	40歳以上
				定員1500名						定員150名
6月	27日	水	午前・-	総合保健センター	男性/女性	○	○	○		○
7月	19日	木	午前・午後	総合保健センター	女性			○	○	
	27日	金	午前・午後	総合保健センター	女性			○	○	
	30日	月	午前・午後	総合保健センター	女性			○		
8月	2日	木	午前・午後	総合保健センター	女性			○		
	3日	金	午前・午後	総合保健センター	女性			○	○	
	6日	月	午前・-	総合保健センター	男性/女性	○	○	○		
	7日	火	午前・-	総合保健センター	女性/男性	○	○	○		○
	21日	火	午前・午後	総合保健センター	女性			○		
9月	31日	金	午前・-	市役所別館	男性/女性	○	○	○		
	6日	木	午前・午後	総合保健センター	女性			○	○	
	10日	月	午前・-	総合保健センター	女性/男性	○	○	○		○
	13日	木	午前・-	総合保健センター	女性/男性	○	○	○		
	18日	火	午前・-	総合保健センター	男性/女性	○	○	○		
10月	24日	月	午前・-	総合保健センター	女性			○		
	2日	火	午前・-	総合保健センター	女性/男性	○	○	○		
	4日	木	午前・午後	総合保健センター	女性			○	○	
	9日	火	午前・午後	総合保健センター	女性			○		
	10日	水	午前・-	総合保健センター	男性/女性	○	○	○		
	11日	木	午前・午後	総合保健センター	女性			○	○	
11月	26日	金	午前・-	市役所別館	女性/男性	○	○	○		
	1日	木	午前・-	総合保健センター	女性/男性	○	○	○		
	2日	金	午前・午後	総合保健センター	女性			○	○	
	9日	金	午前・-	総合保健センター	男性/女性	○	○	○		○
12月	26日	月	午前・午後	総合保健センター	女性			○		
	28日	水	午前・-	市役所別館	女性/男性	○	○	○		
	4日	火	午前・午後	総合保健センター	女性			○		
	6日	木	午前・-	総合保健センター	女性			○	○	
	11日	火	午前・-	総合保健センター	女性/男性	○	○	○		○
1月	13日	木	午前・-	総合保健センター	男性/女性	○	○	○		
	19日	水	午前・午後	総合保健センター	女性			○		
	23日	水	午前・-	総合保健センター	女性			○	○	

◎個別検診期間・場所・申込方法

検診名	検診期間	検診場所	申込方法	持ち物
大腸がん検診	6月～ 翌年2月末日	市内医療機関 (P3)	直接医療機関へ	・自己負担金 ・身分証明書(健康保険証、運転免許証等)
子宮がん検診	6月～ 翌年2月末日	市内医療機関 (P3)	直接医療機関へ	・自己負担金 ・身分証明書(健康保険証、運転免許証等)
乳がん検診	7月～ 翌年2月末日	高石藤井病院 TEL:262-5335	事前予約制 6月1日14:00 予約開始	・総合保健センターでお渡しする手続き書類 ※生まれ年(和暦)が偶数の方のみ

地域支援事業・機能訓練事業

老化や病気、けがなどにより心身機能が低下してくると、身体を動かす機会が少なくなり、健康的な日常生活を営むことが難しくなります。総合保健センターでは、理学療法士、作業療法士、保健師、看護師などの専門スタッフが、下記の施設で体操やレクリエーションなどの健康増進、介護予防、閉じこもり予防の活動を実施しています。

	場 所	申 込	内 容	実施日	4	5	6	7	8	9	10	11	12	1	2	3
					月	月	月	月	月	月	月	月	月	月	月	月
地 域 支 援 事 業	障がい者 ふれあいプラザ (綾 園)	不 要 ・ 自 由 参 加	参加者主体での集団体操 やレクリエーション、健康 教育など地域での社会参 加活動 ※行事などにより実施で きない日もありますので、 詳しくは、お問い合わせ下 さい。	月曜日 午前9:50 ～11:50	2 16	7 21	4 18	2	6 20	3	1 15	5 19	3 17	7 21	4 18	4 18
	羽衣公民館 (羽 衣)			木曜日 午後2:00 ～4:00	5 19	17	7 21	5 19	2 16	6 20	4 18	1 15	6 20	17	7 21	7 21
	テージドーム (千代田)			木曜日 午後1:30 ～3:30	12 26	10 24	14 28	12 26	9 23	13 27	11 25	8 22	13 27	10 24	14 28	14 28
	中央公民館 (加 茂)			金曜日 午後1:00 ～3:00	13 27	11 25	8 22	13 27	10 24	14 28	12 26	9	14	11 25	8 22	8 22
	とろしプラザ (取 石)			金曜日 午後1:30 ～3:30	6 20	18	1 15	6 20	3 17	7 21	5 19	2 16	7 21	18	1 15	1 15
介護者の集い	総合保健センター	加	介護の悩み相談や介護者 ご自身の健康管理に不安 がある方に、リラクゼー ションや体操、介護家族交 流会活動	毎週(火) 午後2:00 ～4:00	要介護高齢者の介護を行なっている方 行事などにより、実施できない日があります ので、詳しくは、お問い合わせ下さい。											
機 能 訓 練	菊寿苑	必 要	中高年向けの体操を中心 とした、健康増進、寝たき り、介護状態の予防	毎週(月) 午後2:00 ～4:00	65歳以上の市民の方で、老化などにより、心 身の機能低下してきている方 ※介護認定を受けた方や虚弱高齢者認定を 受けて運動器向上プログラムを受講中の方 は、ご利用できません。 行事などにより、実施できない日があります ので、詳しくは、お問い合わせ下さい。											
	瑞松苑			毎週(水) 午前 10:00～ 12:00												
業 務	障がい者 ふれあいプラザ (綾 園)	登 録 制	言語聴覚士による集団訓 練、個別相談・指導	月曜日 午前9:50 ～11:50	開催：ふれあい元気クラブ(綾園)同時開催 40歳以上の市民の方で、失語症を有する方 と家族が対象 行事などにより、実施できない日があります ので、詳しくは、お問い合わせ下さい。											
	総合保健センター			毎週(火) 午後2:00 ～4:00 (第5週 除く)	40歳以上の方で①身体機能に障がいがあるが、必要な訓練を受けていない方②医療 終了後も継続して訓練を行なう必要がある方 ③老化などにより心身機能の低下がある方 ※介護認定を受けた方は、ご利用できませ ん。 行事などにより、実施できない日があります ので、詳しくは、お問い合わせ下さい。											

リハビリ相談、出前講座(随時受付)・ボランティア募集中

総合保健センターでは、理学療法士、作業療法士、保健師などの専門職による相談、出前による健康や介護予防に関する講師派遣を実施しています。また、地域の各会場で障害者や高齢者と共に支えて頂く市民ボランティアも広く募集しています。

スッキリボディ教室

健康運動指導士の運動実技と管理栄養士の食生活改善など、日常生活で簡単にとりいれられる内容です。日程が決まり次第、広報・チラシ等でお知らせします。

*出張スッキリボディ教室

15名以上の市民の団体様であれば出張で教室を実施します。
依頼は2か月前までにお電話をお願いします。

出張健康づくり教室

10名以上の市民の団体様であればOK！可能な限りご希望に沿うテーマで実施します。
依頼は2か月前までにお電話をお願いします。また、依頼が重なる場合はお受けできない場合があります。

食と栄養の健康づくり教室「フードボランティアセミナー」

「食事に気をつけたいけど、どうしたらいいの？」「食や栄養について勉強してみたいけど、今まで機会がなかった」など、食に関する「なに？」「なぜ？」を解決するチャンスです。
あなたも食生活や健康づくりについて学び、家族のため、地域のため、皆さんと一緒に楽しく「食を通じた健康づくり活動」に参加してみませんか？

	実施日	時間	内容(予定)
第1回	11/16(金)	9:30~12:00	・オリエンテーション ・バランスのいい食事、ここがポイント！ ・おやつ選び方のポイント
第2回	11/30(金)	9:30~12:00	・栄養表示の見方をマスターしよう～食品購入時の活用術～ ・野菜たっぷりヘルシー食生活 ～1日350gの野菜摂取攻略法～ ・1日に必要なエネルギー量を知ろう ・どうして？お腹周りが注目されるわけ～減らせ！内臓脂肪～
第3回	12/14(金)	9:30~12:00	・健康づくりのための運動のポイント ・運動実技「明日から実践できる簡単エクササイズ」
第4回	1/11(金)	9:30~12:00	・エネルギーダウンのコツ ・減塩のポイント～薄味を体験しよう～ ・献立作り①「バランスのいい献立作りにチャレンジ」
第5回	1/25(金)	9:30~12:00	・1日の食事のリズムを大切に！ ・6つの基礎食品群って？ ・献立作り②「栄養価計算をしてみよう」
第6回	2/8(金)	9:30~12:00	・骨粗鬆症予防～丈夫な骨で生涯元気～ ・貧血の予防・解消のコツ ・健康づくりのために…知ってほしい「がん検診」の話 ・献立作り③「これであなかも献立名人」
第7回	2/22(金)	9:30~13:00	・油断大敵！食中毒 ・調理実習「ヘルシークッキング」
第8回	3/8(金)	9:30~11:30	・コンビニや外食メニューの賢い選び方 ・お酒は楽しく控えめに ・これからの健康づくりについて

<場所> 総合保健センター

<対象> 市内在住で食や健康づくりに興味のある方
※教室修了後は、地域のボランティアとしても活躍できます。
※以前に教室を卒業された方は、参加できません。

<申込> 10月22日(月)～【電話申込可】

<定員> 20名(先着順)

<持ち物> 筆記用具(1回目) ※2回目以降の持ち物については1回目にご案内します。

<費用> 無料 (ただし、調理実習の食材費については実費が必要となります)

健康相談

内容：生活習慣病予防、食生活などに関する相談、禁煙サポート、リハビリテーションなど
電話であれば随時ご相談に応じます。
来所での相談をご希望の場合は、電話でご予約ください。
必要時、訪問による健康相談も実施しています。

年に一度の歯周病チェック

40歳を過ぎる頃から歯を失う人が増えます。原因の大半が歯周病によるものです。
一年以上歯医者でお口のチェックを受けておられない方は、この機会にお受けください。
<日時>6月7日(木)・6月20日(水) 午前・時間予約制
<場所>総合保健センター
<対象>40歳以上の市民(65歳以上で介護予防プログラムに参加されている方は除く)
<内容>歯科医師による口腔内チェックと相談・歯科衛生士によるブラッシングアドバイス
<持ち物>普段使っている歯ブラシ、健康手帳
<申込>5月15日(火)から総合保健センターへ電話申込<定員>20名(先着順)

健康手帳の配布

40歳以上の方に健康の記録ができる手帳を配布しています。

お問い合わせ

高石市立総合保健センター

住所：高石市羽衣4丁目4番26号

電話：267-1160(代表)

FAX：267-0258

業務時間：9:00~17:30(土・日・祝日・年末年始を除く)

市民健幸づくり教室

スポラたかいしで実施する市民健幸づくり教室は、科学的根拠に基づいた有酸素運動や筋力トレーニングなどを週1回(90分)行います。さらに通信機能付高機能歩数計を利用して、運動データを情報システムに取り入れ、個人別プログラムを作成します。作成したプログラムを実践することで、無理なく健康管理ができ、生活習慣病予防や体力年齢の若返りが可能です！

定員	曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
10人コース		10:00~	10:00~	10:00~	10:00~	
20人コース		17:40~		12:30~	16:00~	13:30~

場所：スポラたかいし 定員：120人

対象：30歳以上の市内在住・在勤の方で医師に運動を禁止されていない方

参加費：1か月(4回講座) 3,000円

※別途高機能歩数計購入費として5,000円が必要

申込・問合せ：スポラたかいし 電話(267)1223

(受付時間9時~21時 月曜日休館)

愛の献血

高石市献血推進協議会

患者さんにとって、より安全な輸血用血液の確保のために400ml献血のご協力をお願いします。

休日診療

日曜日・祝日及び年末年始(12月29日~1月3日)の急患は休日診療をご利用ください。

財団法人 高石市保健医療センター
住所：高石市羽衣4丁目4番26号
電話：265-5171

<診療案内>

診療日	日曜日・休日(祝日・年末年始)
受付時間	9:00~16:00 (午前診療の受付は正午まで)
診療時間	9:30~12:30 13:30~16:30
診療科目	内科・小児科



南海本線「羽衣駅」下車徒歩約10分
南海高師浜線「加羅橋駅」下車徒歩約5分