

いつも元気に！

健康だより

食生活改善推進協議会

かんたんヘルシークッキング

日時 9月27日(水) 午前10時～午後1時

場所 総合保健センター

対象 市内在住の18歳以上

募集 12人(先着順)

料金 700円

献立 鶏肉と彩り野菜の香味だれ風、きゅうりとツナのくずし豆腐、スープ

精神保健家族教室

「病気のことを知りたい」「病気で調子が悪いときの対応がわからない」「など、家族の病気についての不安や悩んでいることを一緒に学びませんか。

日時 ①9月29日(金) ②10月11日

(水)、③10月31日(火)のいずれ

も午後2時～4時

場所 和泉保健所(3階)

対象 統合失調症がある人の家族

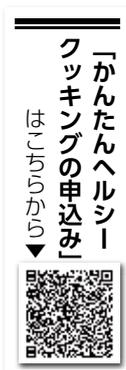
募集 20人

持ち物 エプロン、三角巾、手拭きタオル・マスク

申込・問合せ先 9月15日～22日に地域包括ケア推進課へWebまたは電話申込 ☎(267) 1160

※健幸ポイント(100ポイント)がつきます。

「かんたんヘルシークッキングの申込み」はこちらから▼



料金 無料

内容 ①統合失調症の理解に役立つ知識と考え方、②家族の関わりについて、暴力の対処方法を考えてみませんか、③手づくり紙芝居・体験談

申込・問合せ先 和泉保健所

☎0725(41)1330

健診・相談 地域包括ケア推進課 ☎(267) 1160

名称	日程	時間	内容
1歳7か月児健診	9/26	-	対象は2022年2月生まれ。
2歳6か月児歯科健診	10/4	-	対象は2021年4月生まれ。虫歯予防にフッ素塗布。歯ブラシをお持ちください。
3歳6か月児健診	9/15	-	対象は2020年3月生まれ。朝一番の尿を採ってお持ちください。
離乳食講習会	10/3	13:00～14:15	対象は4～6か月児の保護者(要予約) 場所:総合保健センター 申込:地域包括ケア推進課 ☎(267) 1160
あれこれ相談	随時	-	妊娠～子育てに関する相談(電話相談可)
健幸づくり教室(説明会)	9/20	16:00～17:00	【月2回コース】場所:中央公民館、申込:スマートウェルネス推進班 ☎(267) 1161
	随時	-	【週1回コース】場所:申込:スポラたかいし ☎(267) 1223・カモンたかいし ☎(263) 2622
プレバパママのためのマタニティクラス(両親学級)	9/27	13:30～	妊娠・出産・産後の過ごし方 場所:総合保健センター2階 申込:前日までにあれこれ相談ステーション ☎(275) 6494へ
市民健康相談	随時	-	生活習慣病、食生活などに関する相談、禁煙サポート、その他健康に関する相談。
ささえあいの集い	9/12・19・26、10/3	14:00～15:30	介護者の健康づくりと交流。
ふれあい元気クラブ	月2回	お問い合わせください	寝たきりを防ぐ介護予防体操などを、綾園・羽衣・千代田・加茂・取石で開催。

和泉保健所より

☎0725(41)1342 JR和泉府中駅北東徒歩約7分
大阪府和泉市府中町6丁目12-3

●肝炎ウイルス検査
府HPをご覧ください▶



●骨髄バンクドナー登録窓口
電話・和泉保健所web▶



●HIV・クラミジア・梅毒検査について
第2・第4水曜日の9:30～11:00

●こころの健康相談(電話予約制)
こころの病気、依存症関連、ひきこもり等についての相談。

休日診療

☎(265) 5171

市立診療センター内

診療時間 日曜・祝日の
午前9時30分～午後0時30分、午後1時30分～4時30分

受付時間 午前9時～午後4時
※午前診療の受付は正午まで

診療科目 内科・小児科

9月10日～16日は自殺予防週間

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、「ご相談ください。身近な方の悩みに気づいた場合は、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。」

■「府」の健康相談統一ダイヤル
☎0570(064)556

9月24日～30日は結核予防週間

大阪府の結核患者は年間約1100人。決して他人事ではありません。次の症状が続いている場合は、早めに受診してエックス線検査やたんの検査を受けましょう。
・せきが2週間以上続く

受付日時 9月1日～30日の期間は24時間体制
府では悩みに関する相談窓口を多数設けています。詳細は、府「府」の健康総合センターのホームページをご覧ください。



- ・たんが出る
- ・食欲が低下している
- ・体重が減っている
- ・微熱がある

問合先 和泉保健所

☎0725(41)1342

家庭でのカンピロバクター食中毒予防方法

■食中毒予防方法5つのポイント

- ①食肉を十分に加熱調理すること。(中心部を75℃以上で1分以上加熱)
- ②未加熱または加熱不十分な肉料理(鶏刺し等)を避ける
- ③食肉は他の食品と調理器具や保存容器を分ける。

④食肉を触った後は十分に手を洗ってから他の食品を取り扱う。

⑤食肉に触れた調理器具等は使用後洗浄・殺菌を行う。

問合先 和泉保健所

☎0725(41)1342

～無料クーポン券をご利用ください～

風しん抗体検査・予防接種のお知らせ



市が実施する特定健診実施日に会場で抗体検査も受検できます。検査実施後、必要な方はお近くの医療機関で予防接種を受けてください。また、対象の方には令和7年3月末まで有効の無料クーポン券を送付しています。クーポン券をお持ちでない方は再発行も可能です。抗体検査及び予防接種は、市内医療機関でも実施しています。

- 風しん抗体検査の健診日と場所 -

健診日	会場
10/5(木)	総合保健センター
10/15(日)	総合保健センター
11/9(木)	総合保健センター
11/23(祝)	アプラたかいし (3階)
12/13(水)	総合保健センター
1/28(日)	市役所別館 (3階)
2/20(火)	総合保健センター
3/20(祝)	アプラたかいし (3階)

受付時間 午前9時～11時30分

(※11/23、3/20は午前9時30分～午後1時)

対象 昭和37年4月2日～

昭和54年4月1日生まれの男性

持ち物 身分証明書、無料クーポン券

申込 当日直接会場へ

※当日午前6時時点で「暴風警報」または「特別警報」が発表されている場合は中止します。

問合先 地域包括ケア推進課 ☎(267) 1160