

命を守る“水”見直そう!水分補給

夏に限らず、体からは気づかないうちに多くの水分が失われています。高齢者特有の水分不足になりやすい理由、水分補給のコツや食事からの水分摂取の重要性を学びませんか？

日時 6月18日(木)10:30~11:30

場所 中央公民館

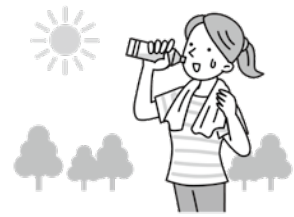
対象 市内在住の方

募集 25人(先着順)

料金 無料

持物 筆記用具

申込・問合せ 5月13日午前8時からWEB申込または午前9時から中央公民館に電話申込 ☎(265)6422



5月31日は世界禁煙デー

喫煙は、肺がんをはじめとする多くのがん、心臓病や脳卒中などの循環器疾患、呼吸器疾患等にかかるリスクを高めます。また、たばこの有害物質は副流煙(加熱式たばこの蒸気を含む)にも多く含まれており、受動喫煙も健康に大きな影響を与えます。

健康への影響を正しく理解し、禁煙等の適切な行動に取り組むとともに望まない受動喫煙を防止しましょう。

問合せ 和泉保健所 ☎0725(41)1342



ブドウ球菌食中毒に注意!

健康な人であっても皮膚や鼻粘膜などにブドウ球菌が存在していることがあり、特に傷の化膿部位には大量に存在します。ブドウ球菌が増殖するときに産生する毒素は、通常の加熱調理では分解されず、吐き気、嘔吐、下痢等の症状を引き起こします。手に傷があるときは素手でおにぎりを握らない(菌をつけない)調理済み食品はすぐに食べるようにして、温かいまま放置しない(菌を増やさない)など、日頃から食中毒を予防しましょう。

問合せ 和泉保健所 ☎0725(41)1342

健康増進活動・健診のお知らせ

名称	日程	時間	備考	問合せ先
ささえあいの集い	5/12・19・26 6/2	14:00~15:30	介護者の健康づくりと交流。場所:総合保健センター	健幸増進課 ☎(267)1161
ふれあい元気クラブ	月2回程度	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。	
がん検診・特定健診	5/24 6/9・11	お問い合わせください	5/24:(胃・肺・大腸がん健診/特定健診:総合保健センター) 6/9:(肺・大腸がん健診/特定健診:とろしプラザ) 6/11:(女性のみ 5がん:総合保健センター) 日程によって健診(検診)の種類・会場が違います。 ご予約は5/11以降に健幸増進課まで。	健幸増進課 ☎(275)6381

和泉保健所より

☎0725(41)1342 JR和泉府中駅北東徒歩約7分

●HIV・クラミジア・梅毒について

検査と相談:第2・4水曜日の9:30~11:00

●骨髄バンクドナー登録申込窓口

電話・和泉保健所web(予約制)



●こころの健康相談(電話予約制)

こころの病気、依存症関連、ひきこもり等の相談。

休日診療

☎(265)5171 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

