

いつも元気に！

健康だより

地域包括ケア推進課 ☎(267) 1160

成人用肺炎球菌予防接種のお知らせ

65歳以上の方を対象にした成人用肺炎球菌予防接種の平成28年度対象者の接種期限は平成29年3月31日までになっています。接種希望の方はお早めに接種してください。

なお、平成29年度の対象の方には

4月初旬ごろに個別に通知します。

ただし、過去に一度でも成人用肺炎球菌予防接種を受けたことがある方は公費助成対象外ですのでご了承ください。

問合せ 地域包括ケア推進課

麻しん風しん予防接種

昨夏から秋にかけて関西空港や兵庫県、千葉県で麻しんの集団感染がありました。そのため、麻しん風しんワクチンが不足しており接種を希望されてもすぐに接種できない場合がありますのでお早めに予約してください。

定期接種対象者 1期…1歳～2歳

未満の方、2期…平成22年4月2日

～平成23年4月1日生まれの方

期間 1期は2歳の誕生日前日、2

期は平成29年3月31日まで

場所 市内指定医療機関

費用 無料（期間を過ぎると有料で受けることができず、全額自己負担での接種となりますので、対象の方は早めに接種ください。）

持ち物 母子健康手帳、予防票（お持ちでない方は地域包括ケア推進課でお渡しします。）

問合せ 地域包括ケア推進課

検診・相談

名称	日程	時間	内容
4か月児健診	①3/8 ②4/12	受付12:45～13:15	①の対象はH28年11月生まれ。②の対象はH28年12月生まれ。
1歳7か月児健診	3/28	受付12:45～13:15	対象はH27年8月生まれ。歯ブラシをお持ちください。
2歳児歯科健診	4/5	受付13:00～13:30	対象はH27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	3/17	受付12:45～13:15	対象はH25年9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	4/4	開催13:10～15:00	対象は4～6か月児の保護者。要電話予約。受付は13時から。
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）	3/15	受付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室 ☎(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
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。
リハビリの集い	3/7・14・21・28	開催14:00～16:00	対象は介護保険の認定を受けていない40歳～64歳の方。要事前問合せ。
介護家族の集い	3/7・14・21・28	開催14:00～16:00	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、市役所・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

●肝炎ウイルス検査（電話予約制）

3月8日（水）

受付：午後1時～2時

●HIV、クラミジア検査と相談（電話相談可）

3月8日（水）・22日（水）

受付：午前9時30分～11時

●風しん抗体検査（電話予約制）

3月9日（木）・23日（木）

受付：午前9時30分～10時30分

●こころの健康相談（電話予約制）

こころの病気、アルコール依存症、ひきこもり等についての相談

プライバシーは厳守します。電話による相談も受け付けています。

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

3月は自殺対策強化月間です

自殺で亡くなる人の数は、全国で年間25000人前後となっており、大阪府でも約1400人の方が亡くなっています。

自殺はさまざまな要因が複雑に係して「その多くが追い込まれた末の死」であり、「その多くが防ぐことのできる社会的な問題」と言われています。さまざまな悩みを抱えている方は、一人で悩まず、専門の相談機関にご相談ください。

■専門の相談機関

▼こころの健康相談統一ダイヤル

☎0570(06)556

相談時間 月～金曜日午前9時30分～午後5時

▼関西ののちの電話

☎06(6309)1121

相談時間 24時間・365日

▼大阪自殺予防センター

☎06(6260)4343

相談時間 金曜日午後1時～日曜日午後10時

午後10時

▼こころの救急箱

☎06(6942)9090

相談時間 月曜日午後8時～火曜日午前3時

▼フリーダイヤル「自殺予防いのちの電話」

☎0120(783)556

相談時間 毎月10日午前8時～翌日午前8時

午前8時

■携帯電話からアクセス可能

QRコード対応のカメラ付き携帯電話からのさまざまな相談機関の情報にアクセスできます。

携帯電話専用 自殺対策ページ



▲携帯電話用
QRコード

<http://kokoro-osaka.jp/>

問合先 地域包括ケア推進課

「こころの体温計」で ストレスチェックを

毎日の生活で無理が続くと、心身のバランスが崩れやすくなります。

「こころの体温計」は、気軽にいつでも、どこでも、ストレスや落ち込み度を確認できるシステムです。健康状態や人間関係、住環境などの4択式で11の質問に回答していくと、ストレス度や落ち込み度が、水槽の中で泳ぐ金魚や猫などの絵になって表示されます。

体調が悪いと体の体温を測るように、こころがちよつと疲れていると感じたら、「こころの体温計」でこころの体温を測りましょう。そして、

本人モードのほか、赤ちゃんママモードやアルコールチェックモードなど、様々なモードであなたをサポートします。



問合先 地域包括ケア推進課

携帯電話専用 ストレスチェックページ



▲携帯電話用
QRコード

こころのケアを始めてみてください。パソコン、スマートフォン、携帯電話から無料（データ通信料は別途必要）で利用できますので、遊び感覚でお気軽にご利用ください。

<https://fshbowlindex.jp/takaishi/>