

いつも元気に！

健康だより

地域包括ケア推進課 ☎(267) 1160

インフルエンザ予防接種・発病予防・重症化予防に

期間 10月16日～12月31日

場所 市内指定医療機関

対象 ①または②に該当の市民の方

① 65歳以上の方

② 60歳～64歳までの心臓・じん臓または呼吸器の機能に日常生活が極度に制限される程度の障がいや、

方及びヒト免疫不全ウイルスにより免疫の機能に日常生活がほとんど不可能な程度の障がいや有する方。

持ち物 健康保険証・免許証など

健康保険証・免許証など

健康保険証・免許証など

健康保険証・免許証など

健康保険証・免許証など

各種がん検診 インターネット申込受付中！

受診には申し込みが必要です。「高石がん」で検索してください。

対象 乳がん・子宮頸がん・肺がん(結核)・胃がん・大腸がん

問合せ先 地域包括ケア推進課
(電話申込可)

市民講演会「もしかして発達障がいかも～精神科医療の役割について～」

日時 10/31(火) 午後3時～5時

場所 和泉保健所(3階)

募集 50人(先着順)

申込・問合せ先 10/20までに和泉保健所へ

(②の方は、医師の診断書または身体障害者手帳の写し)

費用 1000円(1人1回限り)

※生活保護世帯の方は社会福祉課で費用の免除申請を行うと無料

申込 希望する医療機関へ(事前の予約が必要な場合があります)

※やむを得ない理由により市内指定医療機関での接種が困難な場合は、

接種前に地域包括ケア推進課へご相談ください。

接種前に地域包括ケア推進課へご相談ください。

接種前に地域包括ケア推進課へご相談ください。

接種前に地域包括ケア推進課へご相談ください。

接種前に地域包括ケア推進課へご相談ください。

接種前に地域包括ケア推進課へご相談ください。

健診・相談

名称	日程	時間	内容
4か月児健診	①10/11②11/8	受付12:45～13:15	①の対象はH29年6月生まれ。②の対象はH29年7月生まれ。
1歳7か月児健診	10/24	受付12:45～13:15	対象はH28年3月生まれ。歯ブラシをお持ちください。
2歳児歯科健診	11/1	受付13:00～13:30	対象はH27年11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	10/20	受付12:45～13:15	対象はH26年4月生まれ。朝一番の尿を採って持ちこてください。
離乳食講習会	11/7	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)
健康づくり教室(説明会)	10/18	開催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 【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
パパ・ママ学級	11/13	受付13:10～13:30	お友達になりましょう!
	11/27		赤ちゃんのお風呂って!? 3回講座。どの回からでも参加できます。
	12/11		子育てにそなえましょう!
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	10/10・17・24、11/7	開催14:00～15:45	対象は介護保険の認定を受けていない40歳～64歳の方。要事前問い合わせ。
介護家族の集い	10/10・17・24、11/7	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)

10月11日(水)

受付:午後1時30分～2時30分

●HIV・クラミジア・梅毒検査と相談(電話相談可)

10月11日(水)・25日(水)

受付:午前9時30分～11時

●風しん抗体検査(電話予約制)

10月12日(木)・26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。

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

速く走れるコツを楽しく教えます！

「森脇健児のかけっこ教室」

森脇健児監修の楽しく運動するメソッドを活用したプログラムで、速く走れるコツを楽しく学べます。

運動が苦手な児童でも、お笑い芸人と一緒に楽しく参加することで、運動することに親しむきっかけとなります。走ることや身体を動かすことの基本的技能を育成します。スポーツを通して達成感を得ることで、心身ともに成長することができます。

日時 10月14日(土) 午後1時30分

～2時30分(受付…午後1時から)

場所 カモンたかいし

対象 市内在住の小学生(保護者同伴)

募集 50組(先着順)

参加費 無料

持ち物 体育館シューズ

申込・問合先 10月10日から高石市

健康のまちづくり協議会事務局(ス

マートウエルネス推進室内) ☎(267)

1161へ電話申込

一緒に走って 気持ちいい汗を流そう！

インストラクター



タレント(松竹芸能所属)

森脇健児

【プロフィール】

高校時代には、100m11秒02秒を記録しインターハイへも出場。現在も走ることがライフワークとなっており、月間約250km超の距離を走破するなど走ることに話題が尽きない走るスペシャリストです。

他に松竹芸能のお笑い芸人がたくさん集合！



トリオザスリー

みわゆうすけ

高橋麻利央

近藤鏡香

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」

食生活や健康づくりについて学び

「食を通じて健康づくり活動」に参

加しましょう。修了後は、地域のボ

ランティアとしても活躍できます。

場所 総合保健センター

対象 20歳以上の市内在住の方

※以前に教室を修了された方は、参加できません。

募集 20人(先着順)

参加費 無料(食材費は別途必要)

持ち物 筆記用具

申込・問合先 10月16日から地域包

括ケア推進課へ電話申込

日 時	内 容
11月9日(木) 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！ ・スマートな大人のおやつ術
11月30日(木) 9:30～12:00	・野菜たっぷりヘルシー食生活～1日350gの野菜摂取攻略法～ ・栄養表示の見方をマスターしよう～食品購入時の活用法～ ・どうして？お腹周りが注目されるわけ ほか
12月14日(木) 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」
1月11日(木) 9:30～12:00	・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 ・エネルギーダウンのコツ
1月25日(木) 9:30～12:00	・1日の食事のリズムを大切に！ ・献立作り②「栄養価計算をしてみよう」 ・4つの基礎食品群って？
2月8日(木) 9:30～12:00	・骨粗鬆症予防～丈夫な骨で生涯元気～ ・自分のからだは自分で守る！知ってほしい「がん検診」の話 ・献立作り③「これであなたも献立名人」 ほか
2月22日(木) 9:15～13:00	・知ってよかった 食中毒「まめ知識」 ・調理実習「ヘルシークッキング」
3月8日(木) 9:30～11:30	・お酒は楽しく控えめに ・コンビニ、外食メニューの賢い選び方 ・これからの健康づくりについて