

いつも元気に!

# 健康だより

地域包括ケア推進課 ☎(267)1160

## 好評につき二次募集決定! 健幸ポイント事業参加者募集!

スマートフォンアプリもしくは貸与された専用活動量計で計測した歩数データの提供、運動事業への参加、健診受診などで、「健幸ポイント」が付与されます。貯めた健幸ポイントは商品券などと交換できます。

**対象** 市内在住で20歳以上の方  
**募集** 900人  
**申込・問合せ先** スマートウェルネス推進室 ☎(267)1161へ電話申込

## 高石健幸リビング・ラボ開設

高石健幸リビング・ラボでは健康長寿社会につなげるためのモノ・サービスの開発を支援することを目的として、市民アドバイザー、健幸モニター、高石人材バンク、会議室の貸出や coworkingスペースの提供を行っています。詳しくはお問い合わせください。

### 参加者説明会

場所：総合保健センター（1階）

時間	12月22日(金)	12月23日(土)
9:30	60人	60人
10:20	60人	60人
11:10	60人	60人
13:30	60人	60人
14:20	60人	60人
15:10	60人	60人
17:00		60人
17:50		60人
18:40		60人

持ち物：歩数確認証（旧参加者）、メガネ  
※参加費は無料です。

### 健幸モニター募集

全国のようなヘルスケア事業者の商品やサービスをお試しいただき、市民の生の声を企業に届ける健幸モニターを募集します。

**申込・問合せ先** 高石健幸リビング・ラボ運営事務局（総合保健センター内）☎06(6131)5313

## 健診・相談

名称	日程	時間	内容
4か月児健診	①11/8②12/13	受付12:45～13:15	①の対象はH29年7月生まれ。②の対象はH29年8月生まれ。
1歳7か月児健診	11/28	受付12:45～13:15	対象はH28年4月生まれ。歯ブラシをお持ちください。
2歳児歯科健診	12/6	受付13:00～13:30	対象はH27年12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	11/17	受付12:45～13:15	対象はH26年5月生まれ。朝一番の尿を採って持ちください。
離乳食講習会	12/5	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）	11/15	受付16:00～17:30	【月1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
パパ・ママ学級	11/13		お友達になりましょう!
	11/27	受付13:10～13:30	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	11/7・14・21・28,12/5	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	11/7・14・21・28,12/5	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）

11月8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）

11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）

11月9日(木)・30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