

いつも元気に！

健康だより

地域包括ケア推進課 ☎(267)1160

食中毒にご注意ください！

食中毒や腸管出血性大腸炎感染症（O157等）をはじめとする、夏型感染症の発生が本格シーズンを迎えます。

特にO157は感染力が強く、また潜伏期間が2〜14日と長いため、原因食品・感染源が特定されにくいのが特徴です。

主な症状は、腹痛・下痢で軽い場合がほとんどですが、頻回の水様便や激しい血便が出ることもあります。

乳幼児や高齢者では重症化することがあるので、注意が必要です。

■注意事項

- ・食品は十分に中まで火を通すこと。（中心温度75度、1分以上加熱）
- ・肉を焼く時のとり箸は専用にして□に入れないようにすること。
- ・調理器具、手指の洗浄・消毒を行うこと。
- ・特に乳幼児や高齢者は肉・レバー等を生で食べないようにすること。

食生活改善推進協議会

男性チャレンジクッキング

日時 6月27日（水）午前10時〜午後1時

場所 総合保健センター

対象 市内在住で料理初心者の男性

募集 20人（先着順）

献立 しのだの肉巻煮、キャベツの

豆腐あえ、トマト豆スープ

参加費 700円（保険料を含む）

持ち物 エプロン、三角巾、手拭タオル、ふきん2枚

申込 6月13日〜22日に地域包括ケ

ア推進課へ電話申込

健診・相談

名称	日程	時間	内容
4か月児健診	①6/13②7/11	受付12:45〜13:15	①の対象はH30年2月生まれ。②の対象はH30年3月生まれ。
1歳7か月児健診	6/26	受付12:45〜13:15	対象はH28年11月生まれ。歯ブラシをお持ちください。
2歳児歯科健診	7/4	受付13:00〜13:30	対象はH28年7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	6/15	受付12:45〜13:15	対象はH26年12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	7/3	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）	6/20	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
	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
プレパパママのためのマタニティクラス（パパ・ママ学級）	7/2	開催10:00〜12:00	妊娠期の食生活
	7/9		妊娠期の歯の健康
	7/17		出産・子育てに向けて
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	6/12・19・26、7/3	開催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

●肝炎ウイルス検査（電話予約制）

6月13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）

6月13日（水）・27日（水）
受付：午前9時30分〜11時

●風しん抗体検査（電話予約制）

6月14日（木）・28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、依存症関連、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