

いつも元気に！

健康だより

地域包括ケア推進課 ☎(267)1160

食生活改善クッキング

日時 9月26日(水) 午前10時～午後1時

場所 総合保健センター

対象 市内在住の方

募集 25人(先着順)

献立 梅風味豚肉巻き、イタリヤ風

サラダ奴、さっぱり！冷たいスープ

参加費 700円(保険料含む)

持ち物 エプロン、三角巾、手拭タオル、ふきん2枚

申込・問合せ 9月10日～21日に地域包括ケア推進課へ電話申込

9月10日～16日は「自殺予防週間」

自殺で亡くなる人の数は、全国で年間2万人以上となっています。自殺は、さまざまな要因が複雑に関係して、「その多くが追い込まれた末の死」であり、「その多くが防げることができ社会的な問題」であると言われています。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。また、身近な方の悩みに気づいたら、温かく寄り添いながら、悩みに耳を傾け、専門家への相談をすすめ、じっくりと見守りましょう。

■こころの健康相談統一ダイヤル ☎0570(064)556

※一部のIP電話等からは接続できません

■こころのLINE電話相談

QRコードからLINEの「友だち」登録のうえ、無料通話機能をご利用ください。



※「友だち」登録後は、手続きのためすぐに電話がかからない場合があります。

※いずれも9月30日まで24時間体制

健診・相談

名称	日程	時間	内容
4か月児健診	①9/12②10/10	受付12:45～13:15	①の対象はH30年5月生まれ。②の対象はH30年6月生まれ。
1歳7か月児健診	9/25	受付12:45～13:15	対象はH29年2月生まれ。歯ブラシをお持ちください。
2歳児歯科健診	10/3	受付13:00～13:30	対象はH28年10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	9/21	受付12:45～13:15	対象はH27年3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	10/2	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)	9/19	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
プレバパママのためのマタニティクラス(パパ・ママ学級)	11/5	開催10:00～12:00	妊娠期の食生活
	9/10		妊娠期の歯の健康
	9/18		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	9/11・18・25、10/2	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)

9月12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)

9月12日(水)・26日(水)
受付:午前9時30分～11時

●風しん抗体検査(電話予約制)

9月13日(木)・27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