

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と発病予防・重症化予防に

期間 10月15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

①65歳以上の方

②60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有する

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有する方。

持ち物 住所・氏名・年齢を確認で

きるもの(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。

市民講演会「発達障がいとネット・スマホ・ゲー ム依存症と併存症への対応について」

日時 11月27日(火) 午後3時～5

参加費 無料

申込・問合先 和泉保健所 ☎072

募集 50人(先着順)

健診・相談

名称	日程	時間	内容
4か月児健診	①10/10②11/14	受付12:45～13:15	①の対象はH30年6月生まれ。②の対象はH30年7月生まれ。
1歳7か月児健診	10/23	受付12:45～13:15	対象はH29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	11/7	受付13:00～13:30	対象はH28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	10/19	受付12:45～13:15	対象はH27年4月生まれ。朝一番の尿を採って持ちこたください。
離乳食講習会	11/6	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)	10/17	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)	11/5	開催10:00～12:00	妊娠期の食生活
	11/12		妊娠期の歯の健康
	11/20		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	10/9・16・23、11/6	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)

10月10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10日(水)・24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11日(木)・25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

女性がんの検診啓発

第11回ピンクリボン大阪2018

日時 10月21日(日) 午前11時～午後5時30分
場所 りんくうタウン駅周辺
参加費 無料

内容 音楽・ダンスなどのステージ、検診啓発ミニ講演トークショーほか
申込・問合せ ピンクリボン大阪事務局 ☎090(5463)8954

各種がん検診へ申込受付中

乳がん・子宮がん・肺がん(結核)・胃がん・大腸がんの集団検診の申し込みを受け付けています。
 受診を希望する方は、電話または市ホームページからお申し込みください。

※なるべく検診日の1か月前までに
 お申し込みください。

市ホームページ
「がん検診について」
 スマートフォン・カメラ付き携帯電話用のQRコード



生活援助サービス従事者養成研修

日時 11月6日・7日、いずれも午前9時30分～午後5時30分
 ※修了には、2日間(合計12時間)の出席が必要です。
場所 市役所(別館1階)
対象 総合事業サービス等に従事する意思があり、市内に居住かつ住所を有する方または市内の介護事業所に勤務している方

募集 30人(先着順)
内容 介護保険制度や職務の理解・生活援助の基礎知識等
受講料 無料
申込・問合せ 地域包括ケア推進課に設置している申込書(市ホームページからダウンロード可)に必要事項を記入し、地域包括ケア推進課

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「食を通じた健康づくり活動」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・問合せ 10月9日から地域包括ケア推進課へ電話申込

日時	内容
11月8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22日(木) 9:30～12:00	・野菜たっぷりヘルシー食生活～1日350gの野菜摂取攻略ポイント～ ・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～減らせ内臓脂肪～ほか
12月13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10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チャレンジ」 ・エネルギーダウンのコツ
1月24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7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21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7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