

いつも元気に!

# 健康だより

地域包括ケア推進課 ☎(267)1160

食生活改善推進協議会

## 食生活改善クッキング

日時 1月30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 鮭と野菜の蒸し焼き、じゃが芋と厚揚げの炒め物、わかめとえの

きのスープ

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・問合先 1月15日～25日に地域包括ケア推進課へ電話申込

区域包括ケア推進課へ電話申込

## 各種がん検診へ申込受付中

乳がん・子宮がん・胃がん・大腸がん・肺がん(結核)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。

受診期間 2月末まで

※個別検診は3月末まで

申込・問合先 地域包括ケア推進課



### 健診・相談

名称	日程	時間	内容
4か月児健診	①1/9②2/13	受付12:45～13:15	①の対象はH30年9月生まれ。②の対象はH30年10月生まれ。
1歳7か月児健診	1/22	受付12:45～13:15	対象はH29年6月生まれ。歯ブラシをお持ちください。
2歳児歯科健診	2/6	受付13:00～13:30	対象はH29年2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	1/18	受付12:45～13:15	対象はH27年7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	2/5	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)	1/23	受付10:00～10:30	【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)	3/4	開催10:00～12:00	妊娠期の食生活
	1/21		妊娠期の歯の健康
	1/22		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	1/8・15・22、2/5	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)

1月9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)

1月9日(水)・23日(水)  
受付:午前9時30分～11時

#### ●風しん抗体検査(電話予約制)

1月10日(木)・24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