

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日と長いいため、原因食品や感染源が特定されにくいのが特徴です。

主な症状は、腹痛や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、手指の洗浄や消毒を行うこと。
- ・肉や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 市内在住で料理初心者の男性

募集 20人（先着順）

献立 ピーマン衣の肉団子、わかめ

の薬味サラダ、ハッピーガスパチョ

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10日〜21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	①6/12、②7/10	受付 12:45〜13:15	①の対象は2019年2月生まれ。②の対象は2019年3月生まれ。
1歳7か月児健診	6/25	受付 12:45〜13:15	対象は2017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	7/3	受付 13:00〜13:30	対象は2017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	6/21	受付 12:45〜13:15	対象は2015年12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	7/2	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）	6/19	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
プレババママのための マタニティクラス （パパ・ママ学級）	—	—	妊娠期の食生活 対象：2019年9〜11月出産予定日の方
	6/10	13:30〜15:00	妊娠期の歯の健康 前日までに地域包括ケア推進課へ電話申込
	6/18	10:00〜12:00	出産・子育てに向けて （場所：母子健康センター）
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	6/11・18・25、7/2	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）
- HIV・クラミジア・梅毒検査と相談（電話相談可）
- 骨髄バンクドナー登録受付（電話予約制）
- こころの健康相談（電話予約制）

いずれも希望される方は、和泉保健所までご連絡ください。プライバシーは厳守します。
なお、風しん抗体検査については、府ホームページ等をご覧ください。

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