

いつも元気に！

健康だより

地域包括ケア推進課 ☎(267)1160

11月10日～16日は

## アルコール関連問題啓発週間です

お酒をやめたいのにやめられない。それは、依存症かも知れません。アルコール依存症は、飲酒のコントロールがでなくなる病気です。「もしかして、依存症？」と思ったら、ご本人や家族だけで抱えこまず、まずはご相談ください。府では、毎週土曜日・日曜日に、依存症（アルコール・薬物・ギャンブル等）に悩む方へ電話相談窓口「おおさか依存症土日ホットライン」を開設しています。

府内の依存症相談窓口は、ホームページをご覧ください。

▼おおさか依存症土日ホットライン ☎0570(061)9999

開設日 毎週土・日曜日の午後1時～5時

問合先 府地域保健課 ☎06(69)44(7)524



## ノロウイルス食中毒を予防しよう！

ノロウイルス食中毒を予防するために、次のポイントに気を付けましょう。

- ・冬に2枚貝の生食をしない
- ・石けんでしっかりと手洗いうる
- ・加熱は90℃で90秒以上を心掛ける

・調理器具類は、熱湯または家庭用塩素系漂白剤で消毒する

・吐物や便で汚れた場所は家庭用塩素漂白剤で消毒する

問合先 和泉保健所 ☎0725

(41) 1382

### 健診・相談

名称	日程	時間	内容
4か月児健診	11/18	—	対象は2020年7月生まれ。
1歳7か月児健診	11/24	—	対象は2019年4月生まれ。
2歳6か月児歯科健診	12/2	—	対象は2018年6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	11/20	—	対象者には別途通知します。
離乳食講習会	12/1	①13:00～14:00 ②14:30～15:30	対象は4～6か月児の保護者。 場所:総合保健センター 申込:地域包括ケア推進課☎(267)1160
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)	11/18	開催 16:00～17:30	【月1回コース】場所:中央公民館、申込:スマートウェルネス推進班☎(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)	11/17	受付13:30～	妊娠中の栄養についてのお話・育児体験(赤ちゃんの抱き方・オムツの替え方など) 場所:母子健康センター1階 申込:前日までに地域包括ケア推進課へ(電話申込可)
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	11/10・17・24、12/1	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。

※新型コロナウイルス感染症の影響により中止・変更になる場合があります。

### 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(府HPをご覧ください)  
(<http://www.pref.osaka.lg.jp/kenkozukuri/kanentaisaku/>)

●HIV・クラミジア・梅毒について

①検査:第2・第4水曜日の9:30～11:00

②相談:平日の9:00～17:00

●骨髄バンクドナー登録申込窓口  
(電話・和泉保健所web予約制)

●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。

### 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