

いつも元気に！

健康だより

地域包括ケア推進課 ☎(267) 1160

アニサキス食中毒にご用心！

アニサキスはサバ、サンマ、イカ、カツオなどに付く寄生虫です。半透明で白色、2〜3cmの糸状という特徴があります。酢締め、塩漬け、醤油やワサビでは死なないことから、新鮮なうちの予防が大切です。

症状 食後数時間後の激しい腹痛

予防方法 新鮮な状態での内臓の除去、寄生虫の目視確認、食材の加熱調理（70℃以上なら瞬時、60℃なら1分）、冷凍保存（-20℃で24時間以上）。

問合せ 和泉保健所衛生課
☎0725(41)1382

7月は「愛の血液助け合い運動」月間です

少しの勇気で多くの命が救われます。ぜひ、献血へのご協力をお願いいたします。

対象 男性17歳以上・女性18歳以上のいずれも体重50kg以上の方

※65〜69歳の方は、60〜64歳の間に献血された事がある方に限ります。



問合せ 府赤十字血液センター ☎0120(32)6759

※献血の実施場所等については、お問い合わせください。

健診・相談

名称	日程	時間	内容
1歳7か月児健診	7/26	—	対象は2020年12月生まれ。
2歳6か月児歯科検診	8/3	—	対象は2020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	7/15	—	対象は2019年1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	8/2	13:00〜14:00	対象は4〜6か月児の保護者（要予約） 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）	7/20	16:00〜17:30	【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
プレバママのためのマタニティクラス（両親学級）	7/27	10:30〜	内容：赤ちゃんのお世話（だっこ、オムツ交換、沐浴など） 場所：母子健康センター 申込：前日までにあれこれ相談ステーション ☎(275) 6494
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	7/12・19・26、8/2	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/virustaisaku.html>)

●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）

<http://www.pref.lg.jp/izumihoken/bankdona/>

●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

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。