

いつも元気に！

健康だより

食生活改善推進協議会

## 男性チャレンジクッキング

**日時** 10月25日(水) 午前10時～午後1時

**場所** 総合保健センター

**対象** 市内在住の料理初心者男性

**募集** 12人(先着順)

**料金** 700円

**献立** 三色野菜の豚肉巻きソテー、ちくわとわかめの簡単酢の物、にら・レタス・卵の中華スープ

**持ち物** エプロン、三角巾、手拭きタオル・マスク

## パパのための沐浴クラス

沐浴、だっこ、おむつ交換、妊婦体験など、赤ちゃんのお世話について学べます。

**日時** 11月5日(日) ①午後1時～2時、②午後2時30分～3時30分

**場所** 母子健康センター

**対象** これからパパ・ママになる方、すでになっている方

**申込・問合先** 10月16日～20日に地域包括ケア推進課へWebまたは電話申込 ☎(267) 1160

※健康ポイント(100ポイント)がつきます。

「男性チャレンジクッキングの申込み」はこちらから▼



**募集** 各7組(先着順)

**持ち物** 母子健康手帳、筆記用具、飲み物

**申込・問合先** 10月13日からあれこれ相談ステーションへ電話申込 ☎(275) 6494

☎(275) 6494

### 健診・相談

問合先 ☎地域包括ケア推進課 ☎(267) 1160

| 名称                       | 日程               | 時間           | 内容                                                                              |
|--------------------------|------------------|--------------|---------------------------------------------------------------------------------|
| 1歳7か月児健診                 | 10/24            | 対象者には別途通知します | 対象は2022年3月生まれ。                                                                  |
| 2歳6か月児歯科健診               | 11/1             |              | 対象は2021年5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                 | 10/20            |              | 対象は2020年4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                   | 11/10            | 13:00～14:15  | 対象は4～6か月児の保護者(要予約)<br>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               | —            | 妊娠から子育てに関する相談(電話相談可)                                                            |
| 健幸づくり教室(説明会)             | 10/18            | 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班 ☎(267) 1161                                    |
|                          | 随時               | —            | 【週1回コース】場所・申込:スボラたかいし ☎(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(両親学級) | 10/25            | 13:30～       | 内容:赤ちゃんのお世話(だっこ、オムツ交換、沐浴など)<br>場所:市役所別館(3階)<br>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                 | 10/10・17・24、11/7 | 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。                                            |
| 新型コロナワクチン6か月～4歳の初回接種     | —                | —            | 接種を希望される場合はWebをご確認ください▶<br>問合先:高石市新型コロナワクチンコールセンター ☎(275) 5226                  |



### 和泉保健所より

☎0725(41)1342 JR和泉府中駅北東徒歩約7分  
大阪府和泉市府中町6丁目12-3

●肝炎ウイルス検査  
府HPをご覧ください▶



●HIV・クラミジア・梅毒検査について  
第2・第4水曜日の9:30～11:00

●骨髄バンクドナー登録窓口  
電話・和泉保健所web▶



●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

# “健幸ポイント事業” 新規参加者を募集します！

市民の皆さんの健幸づくりを応援する事業です。毎日のウォーキングや健幸づくりに関するプログラムへの参加でポイントがもらえ、貯めたポイントは商品券等に交換することができます。事業に参加するには説明会の出席が必須です。今こそ運動週間を身に付けませんか？



## 参加者説明会詳細

**日程** 10月29日・30日、11月29日  
**時間** ①10:30～11:30  
 ②13:00～14:00  
**場所** 市役所(別館3階)

**対象** 市内在住の20歳以上の方  
**定員** 各回28人 **入会料** 500円  
**申込・問合先** 説明会前日までに  
 スマートウェルネス推進班へ電話申込  
 ☎(267)1161



## 〈新規参加者限定〉ポイントプレゼントキャンペーン



### 80歳以上の方を紹介いただいた方に 500pt プレゼント！

80歳以上の方のご入会時、申込書に紹介者の氏名とIDをご記入いただき、後日紹介者のみにポイントが付与します。ただし、紹介ポイントの獲得は4人分(2,000pt)が上限となります。

### スマホアプリで歩数を計測すれば 500pt プレゼント！

毎日のウォーキングの歩数計測にスマホアプリを使えば500ptがもらえます。  
 ※ポイント取得には、説明会参加申込時に「アプリで参加」とお伝えください。



問合先 スマートウェルネス推進班 ☎(267)1161

## 65歳以上のインフルエンザ予防接種のお知らせ



**期間** 令和5年10月23日～令和6年1月31日

**対象** ・65歳以上の方(接種日に65歳になっている方)

・60～64歳までの①心臓・じん臓または呼吸器機能の低下により日常生活が極度に制限される程度の障がいや有する方、②ヒト免疫不全ウイルスによる免疫機能の低下により日常生活がほぼ不可能な程度の障がいや有する方。(医師の診断書または身体障害者手帳の写しが必要です。)

**持ち物** 免許証など、住所・氏名・生年月日を確認できるもの

**費用** 1,000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** 希望する指定医療機関へ(要事前予約)

やまだクリニック ☎(262)3033

二宮医院 ☎(261)8796

池上耳鼻咽喉科 ☎(262)4151

小田クリニック ☎(261)3283

耳原高石診療所 ☎(265)8110

石田医院 ☎(261)1313

井上医院 ☎(261)2770

齊藤耳鼻咽喉科 ☎(261)4822

岩橋クリニック ☎(262)0152

西村クリニック ☎(268)8181

高石病院 ☎(262)7700

岩田医院 ☎(261)0345

広瀬クリニック ☎(266)2801

吉村医院 ☎(261)8434

岩田皮膚科 ☎(266)1616

高石藤井病院 ☎(262)5335

やだクリニック ☎(320)4105

二階堂医院 ☎(265)0156

やすもと耳鼻咽喉科 ☎(247)9467

玉川診療所 ☎(265)0115

高石市立診療センター ☎(267)0003

上田医院 ☎(261)2207

松山クリニック ☎(260)7001

武田内科 ☎(264)6604

えじま整形外科クリニック ☎(267)2121

小嶋整形外科クリニック ☎(275)0560

とどう整形外科クリニック ☎(264)4154

ねぎた・腎泌尿器科クリニック ☎(268)8787

とのぎ内科クリニック ☎(262)0300

石井医院 ☎(261)8091

木下耳鼻咽喉科 ☎(266)8733

高石加茂病院 ☎(262)1121

岡内科クリニック ☎(267)2614

問合先 地域包括ケア推進課 ☎(267)1160