

いつも元気に！

健康*
だより

パパのための沐浴クラス

日時 3月3日(日) 1部：午後1時～2時、2部：午後2時30分～3時30分

場所 市立母子健康センター

対象 パパ・ママ、これからパパ・

ママになる方

募集 各7組(先着順)

内容 赤ちゃんのお世話について・

沐浴・だっこ・おむつ交換・妊婦体

験など

持ち物 母子健康手帳、筆記用具、

飲み物(必要な方)

申込・問合先 2月15日からあれこ

れ相談ステーションに電話申込

☎(275) 6494

アニサキスによる食中毒に注意！

アニサキスが寄生しているサバ、サンマ、イカ、カツオなどを生で食べると、アニサキスが胃壁や腸壁に刺さり、激しい痛みや嘔吐などの症状が出る場合があります。酢締め、塩漬、醤油やわさびを付けるだけではアニサキスは死にません。この食中毒の有効な予防方法は、①食材が新鮮なうちに内臓除去②アニサキスがいないか目視確認③加熱(70℃

以上なら瞬時、60℃なら1分)④冷凍(マイナス20℃で24時間以上)です。

問合先 和泉保健所 ☎0725(41)1342



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	2/27	対象者には別途通知します	対象：2022年7月生まれ。
2歳6か月児歯科健診	3/6		対象：2021年9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	2/16		対象：2020年8月生まれ。朝一番の尿を採って持ちこてください。
離乳食講習会	3/1	13:00～14:15	対象：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へ電話またはWeb申込 ▶ 
健幸づくり教室(説明会)	2/21	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
プレバママのためのマタニティクラス(両親学級)	2/28	13:30～	内容：妊娠・産後の食事について 場所：市立母子健康センター 申込：前日までにあれこれ相談ステーション ☎(275) 6494
ささえあいの集い	2/13・20・27,3/5	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 ▶ 

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 ▶



●骨髄バンクドナー登録窓口
電話・和泉保健所web ▶



●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

●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