

いつも元気に！

健康だより

地域包括ケア推進課 ☎(267) 1160

食生活改善推進協議会

食生活改善クッキング

日時 11月27日(水) 午前10時～午後1時

場所 総合保健センター

対象 市内在住の方

募集 25人(先着順)

献立 焼きまいたけのあんかけ、野菜のからしじょうゆ和え、豆腐とチ

ンゲン菜のスープ

参加費 700円(保険料含む)

持ち物 エプロン、三角巾、手拭タオル、ふきん2枚

申込・問合先 11月11日～22日に地域包括ケア推進課へ電話申込

11月10日～16日は

アルコール関連問題啓発週間です

飲酒に関する問題でお困りではありませんか？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」を毎週土曜日・日曜日に開設しています。平日に相談できない方は、ぜひご利用ください。依存症は回復が可能な病気です。本人や家族だけで抱えこまず、まずはご相談ください。

▼おおさか依存症土日ホットライン

☎0570(061)999

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(6944)7524

相談窓口



▲スマートフォン
携帯電話用

健診・相談

名称	日程	時間	内容
4か月児健診	①11/13②12/11	受付 12:45～13:15	①の対象は2019年7月生まれ。②の対象は2019年8月生まれ。
1歳7か月児健診	11/26	受付 12:45～13:15	対象は2018年4月生まれ。歯ブラシをお持ちください。
2歳児歯科健診	12/4	受付 13:00～13:30	対象は2017年12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	11/15	受付 12:45～13:15	対象は2016年5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	12/3	開催 13:10～15:00	対象は4～6か月児の保護者。要電話予約。
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)	11/20	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)	12/2	13:30～	妊娠期の食生活 対象:2020年3・4・5月出産予定の方
	12/9	13:30～	妊娠期の歯の健康 前日までに地域包括ケア推進課へ(電話申込可)
	12/17	10:00～	出産・子育てに向けて (場所:母子健康センター1階)
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	11/12・19・26、12/3	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申込窓口(電話・web予約制)
- こころの健康相談(電話予約制)

プライバシーは厳守します。

ノロウイルス食中毒を予防しよう！

- ①冬に2枚貝の生食をしない。
- ②石鹸でしっかり手洗いを。
- ③加熱は90℃、90秒以上する。
- ④調理器具類は熱湯又は家庭用塩素系漂白剤で消毒する
- ⑤吐物や便で汚れた場所は家庭用塩素系漂白剤で消毒する

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