



市立病院の各種教室

※いずれも場所は北館5階大会議室。

- マタニティクラス ①7月6日・②13日・③20日の金曜日午後1時30分～4時。内容は①前期教室、②後期教室、③ラマーズ教室。母子健康手帳(②③はズボンも)持参のこと。当日直接会場まで。

☆問合せ 産婦人科外来 ☎922・0881 FAX924・4820

■糖尿病教室 7月19日(木) 午後1時～3時。糖尿病の検査値の見方や低血糖、薬と食品の関係、食事の取り方について。当日直接会場まで。

☆問合せ 糖尿病センター ☎922・0881 FAX924・4820

献血にご協力を

7月7日(土) 午前10時～正午・午後1時～4時30分、近鉄八尾駅前噴水広場。日時・場所など変更になる場合があります。

☆問合せ 社会福祉協議会 ☎991・1161 FAX924・0974

保健センターの各種教室

■離乳食講習会 7月12日(木) ①離乳食開始～生後7カ月ごろ…午後1時15分～2時、②生後7カ月ごろ…午後2時15分～3時15分、保健センター。管理栄養士による離乳食の進め方の説明と作り方の実演や試食。①②連続受講も可。母子健康手帳持参のこと。当日直接会場まで。

■障がい者(児)歯科予防教室 7月14日(土) 午後2時～3時30分。歯科診療になじむための講習とブラッシング指導。手話通訳あり(要予約)。当日直接会場まで。

■ママパパ教室(全3回) 8月9日・16日・23日の木曜日午後1時15分～3時45分。出産前後の過ごし方や簡単なクッキング、沐浴、パパの妊婦体験など。対象は市内在住の妊婦とその家族。定員30人(申込順)。

☆申込み 7月2日～。

☆申込み・問合せ 保健センター ☎93・8600 FAX996・1598

志紀地区健康まつり

7月21日(土) 午前10時～午後3時30分、志紀コミセン。親子でのふれあい遊びや体脂肪・血圧測定などの健康チェック、健康相談、ストレッチ講座、健康グループによる実演体験コーナーなど。当日直接会場まで。

☆問合せ 志紀出張所 ☎949・5441 FAX949・8800

保健所

7月

☆申込み・問合せ ☎994-6644 FAX922-4965

- 肝炎ウイルス検査 [予約制] 5日(木) 午前9時30分～10時30分
- 風疹抗体検査 [予約制] 5日(木)・19日(木) 午前10時30分～11時30分
- 血液検査(HIV検査) [匿名での検査も可] 12日(木)・26日(木) 午前9時30分～10時30分
- HTLV-1検査(ヒトT細胞白血病ウイルス検査) [予約制] 19日(木) 午前9時30分～10時30分
- こころの健康相談 [予約制] } 日程など詳細は
- アルコール相談 [予約制] } お問合せください。

海外旅行が辛い思い出にならないように…

海外渡航の際は感染症にご注意を!

- ①感染症の流行をホームページなどで確認しましょう
- ②必要な予防接種を受けましょう
- ③マラリア予防など虫除け対策を万全にしましょう

詳細は厚生労働省検疫所ホームページでご確認ください▶▶▶



医学豆知識

八尾市医師会

黄色ブドウ球菌による食中毒

黄色ブドウ球菌は人や動物の手指や鼻腔、のど、毛、皮膚などに広く生息する菌で、特に傷口には多くの菌が存在しています。菌は食品中で繁殖し、「エンテロトキシン」という毒素を作ります。毒素が付いた食品を摂取すると、30分～6時間の潜伏期間を経て、突然嘔吐や腹痛、下痢などの食中毒を引き起こします。

調理する人の手指から食品を介して感染することが多く、特におにぎりやサンドイッチ、弁当などの手作りの食品が原因となることが多いです。「エンテロトキシン」は熱や乾燥に強いため、加熱した食品でも食中毒を引き起こすことがあります。下記の予防法で未然に防ぎましょう。

- ①手指の洗浄・消毒を十分に行う。
- ②手指に傷があるときは直接食品に触れない。
- ③調理中に髪の毛や顔に触らない。
- ④食品は10℃以下で保存し菌が増えるのを防ぐ。
- ⑤下ごしらえから調理、食べるまでの時間をなるべく短くする。

医師会ホームページアドレス <http://www.yao.osaka.med.or.jp>



小児ぜんそく児に 健康回復奨励金

八尾市特定呼吸器疾病予防回復事業の対象者として指定を受けている人の奨励金請求を受け付けます。

■奨励金の請求方法

7月2日～31日に請求用紙（医療機関の証明）を提出してください（郵送可 [消印有効]）。

※請求用紙は保健センターにあります（郵送を希望する場合は7月23日までにご連絡ください）。市ホームページからダウンロードできます。

■対象者指定の新規申請受け

対象は市内在住で本市に住民登録をしている14歳以下で、気管支ぜん息・ぜん息性気管支炎にかかっている人。随時受け。

☆申請・問合せ 〒581-0833旭ヶ丘5-85-16保健センター ☎993-8600 FAX996-1598

小児 救急医療と急病夜間診療

受診の際は、電話などで確認してください。

	月	火	水	木	金	土	日	受付時間
八尾市立病院 ☎922-0881 八尾市龍華町1-3-1		●				●		● 午前9時～翌日午前8時 ※ 火・土曜日が祝日の場合、午後7時～翌日午前8時
市立東大阪医療センター ☎06-6781-5101 東大阪市西岩田3-4-5			●		●		▲	● 午前9時～翌日午前8時30分 ▲ 午後7時～翌日午前8時30分 ※ 水・金曜日が祝日の場合、▲の時間帯で診察
河内総合病院 ☎965-0731 東大阪市横枕1-31	●			●				● 午前9時～翌日午前9時 ※ 月・木曜日が祝日の場合、午後7時～翌日午前8時
八尾市保健センター 休日急病診療所 ☎993-8600 八尾市旭ヶ丘5-85-16						□	△	□ 午後5時～8時30分 △ 午前10時～11時30分・午後1時～3時30分・5時～8時30分 ※ 月～土曜日が祝日の場合、△の時間帯で診察
東大阪市休日急病診療所 ☎06-6789-1121 東大阪市西岩田4-4-38						□	△	□ 午後6時～8時30分 △ 午前10時～11時30分・午後1時～4時30分 ※ 月～土曜日が祝日の場合、△の時間帯で診察
市立柏原病院 ☎972-0885 柏原市法善寺1-7-9				□			△ △	□ 午後5時～7時30分 △ 午前9時～11時30分 ※ 木曜日が祝日の場合、診察はありません。

保健センター 休日急病診療

旭ヶ丘5-85-16 生涯学習センター内

休日急病診療音声案内 ☎993-8600

※小児科の受診は中学生以下が対象です。必ず保護者同伴で受診してください。

※健康保険証、医療証などを持参のこと。

	受付時間	診療科目		
		内科	小児科	歯科
土曜日	午後5時～8時30分		●	
日曜日・祝日	午前10時～11時30分	●	●	●
	午後1時～3時30分	●	●	●
	午後5時～8時30分	●	●	

※休日急病診療所は、急病時に応急の対応をする診療所です。薬は原則として1日分または休日分のみ処方します。症状が軽くなっても、休日明けにかかりつけ医の診察を受けてください。

※けが・骨折・やけど・耳鼻咽喉科・眼科などは診察できません。

病院へ行った方がよいかどうか判断に迷ったときは、下記の相談窓口へ

24時間
365日

救急安心センターおおさか

#7119

(携帯電話・固定電話のプッシュ回線のみ)

☎06-6582-7119

医師・看護師などが相談や病院紹介を行います。

大阪府小児救急電話相談

午後8時～
翌日午前8時
365日

小児科医の支援のもと、看護師や保健師が相談に応じます。

#8000

(携帯電話・NTTのプッシュ回線のみ)

☎06-6765-3650

※急な発熱があり、せき・のどの痛みなどの症状で受診する場合は、マスクを着用してください。

※各医療機関へのお電話は、間違いのないように番号をよく確かめてからおかけください。

保健情報

☆申込み・問合せ

保健センター ☎993-8600 FAX996-1598

◎大人の健(検)診

※住所・氏名・年齢が確認できるものを持参のこと。

◆市が実施する健(検)診

☆申込み 7月3日午前8時45分～。

場所	日時(8月)		定員(申込順)				
			胃	腸	肺	乳	骨
保健センター	4日(土)	前				35	
	28日(火)	前	100	100	130	35	100
		後				35	

※前…午前9時～11時 後…午後1時～3時

胃…胃がん検診/腸…大腸がん検診/肺…肺がん検診

乳…乳がん検診/骨…骨密度検査

※胃がん・肺がん検診は妊婦、乳がん検診は妊婦や授乳中の人、ペースメーカーを使用している人、豊胸手術・VPシャント術を受けたことがある人などは受診不可。

◆委託医療機関で受診できる健(検)診

胃がん検診/大腸がん検診/肺がん検診/乳がん検診/子宮がん検診/特定健診など/歯科健診/妊婦歯科健診/肝炎ウイルス検診(保健所[P39参照]や大阪府の委託医療機関でも受診できます)

◎子どもの健診・乳児相談・予防接種

◆健診 ※対象者には個別通知

●4カ月児健診 7月6日～27日の毎週金曜日 保健センター(受付は午後0時50分～1時40分)

●1歳6カ月児健診 7月2日(月)・3日(火)・4日(水) 保健センター(受付は午後1時～2時)

●3歳6カ月児健診 7月9日(月)・10日(火) 保健センター(受付は午後0時45分～1時50分)

◆乳児相談 [0歳児とその保護者] ※当日直接会場まで

7月2日(月) 曙川コミセン、23日(月) 西郡保育所、26日(木) 保健センター、30日(月) 龍華コミセン

※受付は午前10時～10時30分。母子健康手帳持参のこと。

◆予防接種

○市内の委託医療機関以外で接種を希望する場合、または他市町村に住民票などがある人で、市内の委託医療機関で接種を希望する場合などは、事前手続きが必要なため、接種の1週間前までに保健センターへご連絡ください。

○定期予防接種の対象であった間に長期の療養を必要とする病気にかかり、やむを得ずその予防接種が受けられなかった人は、回復後、政令の定める範囲で定期予防接種が受けられる場合があります。対象になると思われる人は、接種前に保健センターへご連絡ください。

◆予防接種手帳・母子健康手帳の交付

保健センター、市役所本館1階市民課、各出張所で交付しています。

◎健康相談など

◆あなたのまちの健康相談(7月) ※当日直接会場まで

場所	日時
志紀コミセン	3日(火) 前、18日(水) 前後
桂人権コミセン	4日(水) 前後
龍華コミセン	4日(水) 前、23日(月) 前後
八尾図書館	5日(木) 前、25日(水) 前後
南高安コミセン	6日(金) 前後、12日(木) 前
曙川コミセン	9日(月) 前、25日(水) 前後
大正コミセン	10日(火) 前、23日(月) 前後
高安コミセン	10日(火) 前、27日(金) 前後
生涯学習センター	11日(水) 前
山本コミセン	11日(水) 前、25日(水) 前後
市営西郡住宅旧7号館	11日(水) 後
竹濑・安中人権コミセン	12日(木) 前後、26日(木) 前
久宝寺コミセン	12日(木) 前、24日(火) 前後
保健センター	26日(木) 前後

※前…午前10時～11時30分 後…午後1時～3時30分

◆不妊・不育相談

8月28日(火) 午後1時30分～2時15分・2時30分～3時15分、保健センター。定員各1人(申込順)。

☆申込み 7月2日～。

- 胃がん検診(胃部X線検査[バリウム])…35歳以上の人
- 肺がん検診(胸部X線検査[65歳以上の人は結核検診も兼ねています。必要な人は痰検査も可])…40歳以上の人
- 乳がん検診(視触診とマンモグラフィ)…西暦の偶数年生まれで40歳以上の女性または無料クーポン券対象の人
- 骨密度検査(超音波)…40歳以上の女性
- 特定健診など(身体計測・診察・血液検査など[市内で受診する場合、血液検査の追加項目と心電図検査を受診できます])…今年度40歳以上になる人で受診券をお持ちの人または40歳以上の生活保護受給者など健康保険適用除外者
- 子宮がん検診…20歳以上の女性または無料クーポン券対象の人
- 歯科健診…20・25・30・35・40・45・50・55・60・65・70歳と75歳以上の人
- 肝炎ウイルス検診…40歳以上で過去に受けたことがない人

※委託医療機関での健(検)診の申込みは直接委託医療機関へ。委託医療機関の問合せは保健センターまで。

※健(検)診を受診できるのは、種別ごとに1人につき年度内(4月～翌年3月)に1回です。ただし、子宮がん・乳がん検診は2年に1回です。同日に実施している健(検)診について、対象者であれば複数受診できます。詳細は市ホームページをご覧ください。

熱中症 にご注意を!

7月は「熱中症予防強化月間」

熱中症の予防には、暑さを避けて、小まめに水分補給を行うことが大切です。特に、子どもや高齢者は成人に比べて体力が少ないため、注意が必要です。

熱中症にならないために、次のことを意識しておきましょう。

- 気温が上がった日や熱帯夜の翌日、急に暑い所で活動する場合などは特に注意が必要です。
- 室内や夜間でも熱中症になります。屋外の涼しい空気を入れ、必要に応じてエアコンなどを使用しましょう（節電にも留意しましょう）。
- 体調が悪くなったときに備え、緊急時の連絡先を確認しておきましょう。

☆問合せ 保健センター ☎993-8600 FAX996-1598

食育の取り組みを より一層進めます

市では、子どもから大人まで市民一人一人が「食」に関心を持ち、食への感謝の気持ちを深めるとともに、食に関する知識や判断力を身に付け実践することで、生涯にわたって健康で豊かな人間性を育てることができるよう、「食育」の取り組みを進めます。

健康日本21八尾第3期計画及び八尾市食育推進第2期計画

- 家族や仲間と一緒に楽しく食事をする時間を増やしましょう
- 食への関心を持ちましょう
- 積極的に食文化について学びましょう
- 食文化を自分の子どもや次世代へつなげましょう
- 作物の栽培や収穫など、自然にふれる機会を持ちましょう
- 地産地消に関心を持ち、地場産食材を積極的に使用しましょう

※一部要約。全文は市ホームページに掲載しています。

☆問合せ 保健センター ☎993-8600 FAX996-1598

文化会館の催し案内

☆申込み・問合せ ☎924-9999 FAX924-5010

第31回 八尾市吹奏楽フェスティバル

7月15日(日) 市内の中学・高校吹奏楽部と
午前11時開演 社会人バンド計20団体が集結!

※オープニングアクトは午前10時～
大ホール/全席自由/入場整理券必要(7月3日～、文化会館、市役所本館1階総合案内、各コミセンなどで配布)

9月11日(日) 八尾シティーコンサート Part91
午前11時開演 午後3時開演
ランチタイムコンサート
出演: 相愛大学音楽学部大学院生

- ◎午前11時公演…「障がいのある方も赤ちゃん連れもいっしょに! フレンドリーコンサート」2歳児以下無料(着席の場合は有料)。
 - ◎午後3時公演…「思い出いっぱい名曲コンサート」
就学前児入場不可。
- ※いずれも補聴器を使用している人が聞き取りやすいエリアをご用意。要約筆記あり。看護師を配置。

レセプションホール/全席自由/前売り 7月11日～
一般: 1,000円 障がい者(介助者1人含む): 500円

貸館受け 8月1日自動抽選分の申込受付 平成31年8月6日～9月1日分の大・小・レセプションホール、展示室と、平成31年2月分そのほかの施設は、7月5日～25日に、文化会館1階窓口またはホームページから申し込んでください。

カンピロバクター 食中毒にご注意!

鶏刺しや鶏タタキなどの生または加熱不十分な鶏肉料理によるカンピロバクター食中毒が多発しています。カンピロバクターの菌が付いた食品を食べると、1～7日後に腹痛や下痢、発熱などの症状が出ます。

予防するには…

- ♥ **生や加熱不十分な鶏肉料理を絶対に食べない** 市販の鶏肉の60%以上で菌が見つかっています。また、新鮮な鶏肉ほど菌が生き残っている可能性が高いため、新鮮だから安全ということはありません。
- ♥ **十分な加熱を** この菌は熱に弱いので、肉の中心部が白くなるまで加熱すれば、安心して食べることができます。
- ♥ **二次汚染防止の徹底** 生の鶏肉を調理した包丁やまな板は、洗剤などで洗浄した後、熱湯をかけるなどしっかりと消毒してください。また、生の鶏肉を扱った後はしっかりと手洗いをしましょう。

☆問合せ 保健衛生課 ☎994-6643 FAX922-4965