

健康づくり講座

「ちょっと得する健康チェックと薬のおはなし」

「疲れがとれない…」そんな事はありませんか？簡単な運動や健康チェックと健康豆知識、正しい薬の飲み方やジェネリック医薬品の活用法などをわかりやすくお話しします。

日時 2月14日(火) 14時～15時30分

対象 40歳から64歳で、医師から運動制限のない方

定員 先着10人

講師 藤井寺市薬剤師会 北中 紀子さん
カープス指導員

持ち物 筆記用具、飲み物、運動しやすい服装と靴(マスク着用)

申込方法 2月3日(金)から10日(金)までに電話で

※当日の血圧が180/110mmHg以上の方や体調不良の方は、運動を見合わせていただきます。

みんなで楽しく「いきいき体操」しませんか

要介護状態になることを予防する取り組みなどについて、健康運動指導士が簡単な運動を交えてお話しします。

日時 2月24日(金)

10時～11時30分、14時～15時30分

対象 65歳以上で、医師から運動制限の指示のない方

定員 各12人(定員を超えた場合は、前年度の参加回数が少ない方を優先)

申込方法 2月2日(木)から8日(水)までに電話で

※当日の血圧が180/110mmHg以上の方や体調の悪い方は、運動を見合わせていただきます。

元気はつらつクラブ～フレイル予防で健康長寿～

脳も体もいきいきと！ダイチェアエクササイズ②

日時 2月27日(月) 14時～15時30分

対象 65歳以上で、医師から運動制限の指示のない方

定員 先着12人(当日はマスク着用)

申込方法 2月6日(月)から10日(金)までに電話で

子宮・乳がん検診の無料クーポン券のご案内

対象の方に、以下のがん検診を無料で受けられるクーポン券を令和4年4月上旬に送付しています。

子宮：平成13年4月2日～平成14年4月1日生まれの女性

乳：昭和56年4月2日～昭和57年4月1日生まれの女性

※無料クーポン券の有効期間は**令和5年3月まで**です。まだ検診を受けていない方はぜひご利用ください。

※上記対象者のうち、クーポン券を紛失された方、年度途中に転入された方で転入前に検診を受けていない方は健康課にご連絡ください。

ここ😊マタニティ教室

妊娠おめでとうございます。安心して赤ちゃんを迎えるために、教室に参加してみませんか。赤ちゃんのお父さんやおばあちゃん、おじいちゃんも一緒に参加できます。

日時 3月4日(土) ①9時15分～(9時～受け付け)
②10時45分～(10時30分～受け付け)

対象 妊娠中の方(同伴の家族は1人まで参加可)

定員 各6組(先着順) **内容** 沐浴実習など

持ち物 母子健康手帳、ふじいでら子育て世代包括支援センターガイドブック、筆記用具

申込方法 2月6日(月)から13日(月)までにオンライン窓口で。



ここ😊赤ちゃんクッキング

赤ちゃんのために簡単でおいしい離乳食を作ってみませんか。赤ちゃんの託児があります。

日時 3月6日(月) 13時30分～15時30分

対象 生後4～6か月のお子さんの保護者

定員 先着12人 **内容** 離乳食のお話と調理実習

費用 200円

持ち物 エプロン・手拭き用タオル・筆記用具

※託児希望の方はベビーカー

申込方法 2月6日(月)から3月1日(水)までにオンライン窓口で。



プレママ・プレパパのここ😊ルーム

日時 3月13日(月) 13時30分～15時

対象 妊婦とそのパートナー(妊婦さんだけの参加も可)

定員 先着4組

内容 お産のながれ・パパにできるサポート・

母乳のお話、妊娠や出産に関する相談など

持ち物 母子健康手帳

申込方法 2月7日(火)から14日(火)までにオンライン窓口で



麻疹(はしか)風しん混合(MR)ワクチンの予防接種はもう受けましたか？

4月に小学校入学を控えたお子さんは、2期接種の対象です。未接種の方は3月31日までに予防接種を受けてください。詳しくはホームページをご確認ください。

※ワクチンの流通量には限りがあり、希望してもすぐに接種できない場合があります。接種はお早めに。



！各イベントのQRコードは、申込開始日から！
●ご覧いただけます。

申込・問合せ 健康課(2階④番窓口) ☎939・1112

※場所の記載が無い場合は、保健センター(小山9-4-33)で実施します。

※「令和4年度 藤井寺市保健事業だより」を令和4年4月号と同時配布しています。また、市ホームページや市役所1階情報交流ひろば「ふらっと」にも設置しています。

※けんこうガイドに記載の講座・検診などはすべて、藤井寺市に住民票のある方が対象です。

赤ちゃんが生まれたら出生連絡票の提出を

「藤井寺市母子健康手帳別冊」に添付の出生連絡票をふじいでら子育て世代包括支援センター(健康課・2階④番窓口)までお持ちいただくか、郵送してください。

母子健康手帳・妊産婦健康診査受診券の交付

ふじいでら子育て世代包括支援センター(健康課・2階④番窓口)で交付しています。妊婦さん自身がお越しください。



ここ😊アドバイス(助産師相談)

妊娠・出産・授乳などについての相談をお受けします。健康課(2階④番窓口)又は電話で相談できます。

来庁での相談は予約があるとスムーズに対応できます(申込方法 オンライン窓口で)

対象 1歳未満のお子さんがある保護者、妊婦



ここ😊育児・健康相談

保健師・管理栄養士・歯科衛生士などが、相談をお受けします。

・**乳幼児** お子さんの発達や発育、食事(離乳食・偏食・食物アレルギーなど)、歯(むし歯予防など)に関する内容ははじめ、育児全般

・**成人** 生活習慣病などの予防や改善に関すること

○電話相談 ☎939・1112

受付 月～金曜日(祝日を除く) 9時～17時30分

※ほかの方が相談中の場合は、すぐに相談できない場合があります。

○個別相談(予約制)

日程 2月2日・9日・16日 いずれも木曜日

※助産師への相談は毎日できます。

場所 健康課(2階④番窓口)

申込方法 電話又はオンライン窓口で



けんこうガイド

乳幼児健康診査

種類	日時	対象児
4か月児健康診査	2月7日(火) 13:00～14:00	令和4年9月 生まれ
1歳6か月児健康診査	2月20日(月) 13:00～14:15	令和3年7月 生まれ
2歳6か月児 歯科健康診査	2月8日(水) 13:00～14:00	令和2年7月 生まれ
3歳6か月児 健康診査	2月17日(金) 13:00～14:15	令和元年7月 生まれ

※具体的な受付時間は個別通知をご覧ください。

注意事項

①健康診査の10日前までに案内が届いていない場合や、当日都合の悪い方は必ず健康課まで連絡してください。

②お子さんや同居のご家族が感染症(インフルエンザ、麻疹、風しん、水ぼうそう、おたふくかぜなど)にかかっている場合は、健診を見合わせ、翌月にお越しください。最近感染症にかかった場合は、健康課にあらかじめご相談ください。

※乳児後期健康診査(場所：医療機関)

4か月児健康診査で受診券をお渡ししていますが、お持ちでない方は健康課までお問い合わせください。

400ml献血にご協力を

対象 18歳から69歳までの体重が50kg以上の方(男性は17歳から可能)

※65歳以上の方は、60歳から64歳の間に献血経験がある方に限る。

場所	日時
イオン藤井寺 ショッピングセンター 1階ウェルカムひろば	2月17日(金) 10:00～12:00 13:00～16:30

新型コロナウイルスワクチンの予防接種の情報は、5ページに掲載しています。

藤井寺保健所からのお知らせ

藤井寺保健所(藤井寺1-8-36) ☎955・4181 [FAX]939・6479
HIV・梅毒即日検査[梅毒検査のみは不可] 予約不要 [匿名可]第1～3水曜日 9:30～10:30 ※夜間、土・日曜日の検査は、chot CAST(チョットキャスト)で実施。詳しくはお問い合わせください。
こころの健康相談 ☎ 精神科医、精神保健福祉相談員が相談に応じます (こころの病気、アルコール依存症など)。
医療機関に関する相談 毎週月～金曜日 9:15～12:15、13:00～16:00

藤井寺保健所 生活衛生室 ☎952・6165
水質検査(飲用水・井戸水・遊泳場水・浴槽水) ☎ ☎ ※依頼の際はお問い合わせください。
腸内細菌検査(赤痢菌、チフス菌、パラチフスA菌、サルモネラ属菌、腸管出血性大腸菌O157) ☎ 毎週月～水曜日 9:30～12:00
ぎょう虫卵検査 ☎ ☎ 毎週月～木曜日 9:30～12:00

※いずれも土・日曜日、祝日は除く。☎:要予約 ☎:有料

引き続き感染防止にご協力を

新型コロナウイルス感染拡大防止のため感染対策を徹底し、症状がある場合は早めに医療機関を受診しましょう。
 また、新型コロナウイルス及び季節性インフルエンザのワクチン接種の検診もお願いします。



問合先 藤井寺市新型コロナウイルス対策
 本部事務局(危機管理室)
 ☎939・1190

こちら羽曳野けいさつ署

☎952・1234



少年剣道・柔道練習生募集

日時 毎週月・水曜日 16時30分～19時

※柔道は水曜日のみ。

場所 羽曳野警察署4階剣道場・柔道場

対象 市内在住の小学生(新3年生、新4年生)

定員 剣道・柔道とも先着10人程度

申込方法 2月14日(火)9時30分から窓口で(電話不可)

※先着順。当日整理券を配付する場合があります。

申込・問合先 羽曳野少年柔剣道推進会事務局(生活安全課少年係) ☎952・1234

柏原羽曳野藤井寺消防組合

はい、消防本部です ☎958・0119



定期救命講習(上級救命講習)

AED(自動体外式除細動器)の使用法を含めた心肺蘇生法、小児の心肺蘇生法、けがの応急手当などの講習会です。午前中(普通救命講習I)のみの受講も可能です。

※当消防組合ホームページでWEB講習を受講し、受講証明書をお持ちの方は、1時間の講習時間短縮が可能です。

日時 3月11日(土) 9時30分～17時30分

場所 柏原市立健康福祉センターオアシス
 (柏原市大泉4-15-35)

※駐車場はありません。公共交通機関をご利用ください。

対象 市内在住・在学・在勤の方

定員 先着30人

申込方法 2月10日(金)9時から電話で

※必ずお問い合わせください。

申込・問合先 消防課 ☎958・9937

住宅用防災警報器(住警器)の取付支援制度

住警器の取り付け・交換が困難な方の自宅に、「消防職員」が取り付けにお伺いします。詳しくは、ホームページをご覧ください。

●住警器は、平成23年6月から一般家庭に設置が義務化されています。

●設置から10年が経過したものは本体交換が推奨されています。



問合先 予防課 ☎958・9928

詐欺に注意!

消防職員などが個別に訪問したり、住警器を販売したりすることはありません。

※新型コロナウイルス感染症の影響で、掲載の内容が変更となる場合があります。その際は、市ホームページなどでお知らせします。