健康のページ

HEALTH & HOSPITAL

保健、医療にまつわる情報など、健康づくりに役立つお知らせです。

問い合わせ
●保健センター　☎33・8181
開館時間　午前8時45分～午後5時15分
●市立病院　☎32・5622

※「救急安心センターおおさか」では、専門の相談員・看護師・医師が常駐し、24時間体制で応急手当の方法や病院での受診に関する助言を行います

いざ！というときの連絡先

急病!! 非常事態!!
●泉大津市消防本部　☎21・0119
●泉州北部小児初期救急広域センター　☎072・443・5940
●和泉保健所　☎41・1342
●救急安心センターおおさか　☎#7119または06・6582・7119

予防接種のお知らせ

❑三種混合・二種混合・MR（麻しん・風しん混合ワクチン）・日本脳炎

市内医療機関で個別接種。詳細は、広報いずみおおつ平成23年4月号の平成23年度母子保健予定表（保存版）をご覧ください。

❑BCG接種

実施日　11月25日㈮、12月5日㈪
受付時間　午後1時30分～2時30分
場所　保健センター
対象　生後6か月未満

たまごくらす（両親学級）10・11月コース募集

10・11月コース受け付け中です。詳細は保健センターまでお問い合わせください。

なお、お子さん連れの参加は、ご遠慮ください。

泉州北部小児初期救急広域センター

15歳未満（中学生まで）のお子さんが休日に病気になった場合は、標記センター（岸和田市荒木町1－1－51 ☎072・443・5940）をご利用ください。受け付けは、土曜日の午後5時～10時、日曜日・祝日、年末年始（12月29日～1月3日）は午前9時～午後10時です。ただし、正午～午後1時と午後4時～5時は、受け付けできません。なお休日の救急に関しては、市消防本部へ。

祝日の歯科急病診療医院

▷11月23日㈷　多田歯科医院（松ノ浜町2－7－28　☎31・4730）

診療受付は、午前9時30分～11時30分、午後1時～4時。事前に電話にてご確認ください。

楽笑会

おおむね65歳以上の市民を対象に健康づくりのための転倒予防・認知症予防などの話や運動を行います。

日程・場所　▷11月15日㈫…西地区町づくり会館　▷22日㈫…穴師長寿園
時間　午前10時～11時30分（ただし、11月22日の穴師長寿園は午後1時30分～3時）
問合　高齢介護課（市役所1階8番窓口）

高齢者インフルエンザ予防接種の実施期間延長について

広報いずみおおつ10月号でお知らせしました高齢者インフルエンザ予防接種の実施期間を1か月延長し、10月17日㈪から1月31日㈫までとしました。

高齢者健康相談

高齢者を対象に健康相談を実施します。

実施日時　11月18日㈮、12月2日㈮　午後1時30分～2時30分
場所　総合福祉センター
内容　検尿・血圧測定・健康に関する相談
問合　総合福祉センター（☎23・1390）

和泉保健所案内 ☎41・1342

■肝炎ウイルス検査（要電話予約）
■エイズ・クラミジア検査と相談
■こころの健康相談（要電話予約）
■井戸水など飲料水の水質検査（予約制・有料）
■飼えなくなった犬の引き取り（有料）
■住居衛生相談
■CD、DVDなどの貸し出し（健康づくり）

毒キノコによる食中毒にご注意を！

野山に出かけることの多い季節ですが、キノコ狩りなどで食中毒を起こさないように、次のことに十分ご注意ください。

▷確実に鑑定された食用キノコ以外は絶対に採って食べない
▷自分勝手に鑑定しない
▷見慣れないキノコは絶対食べない

府内で毒キノコを食べて死亡した事例もありました。毒キノコは山中だけでなく身近な場所でも生えていることもあります。熱帯系のキノコが増えてきていることもあり、素人判断によるキノコの採取は絶対にやめてください。

問合　和泉保健所（☎41・1342）

HIV臨時検査のお知らせ

日程　12月1日㈭　午後4時～6時
場所　和泉保健所（和泉市府中町6－12－3）

なお、予約は不要で料金は無料。匿名でも可能です。結果は1週間後に出ます。

問合　和泉保健所（☎41・1342）

のみ込みが困難な人へ 市立病院市民公開講座

市立病院では市民公開講座を開催します。ぜひご参加ください。

日時　11月25日㈮　午後2時～
場所　市立病院7階大会議室
参加費　無料（予約の必要なし）
テーマ　「食事の時のどにつまったりむせたりしませんか」（嚥下（えんか）困難な人への食事の工夫）
講師　市立病院栄養管理科部　高場まり子（管理栄養士）
問合　市立病院総務課（☎32・5622）

各種相談・健診の日程表

子育てを中心とした、さまざまな相談や健康診査実施日の一覧です。

健康相談

相談名	場所	日時
一般健康相談（予約不要）	保健センター	毎週火・金曜日 午前9時～正午
歯科・栄養相談（予約制）	保健センター	11月15日㈫ 午前9時30分～11時

健康相談・育児相談などの電話相談も受け付けています。
日程　月～金曜日(祝日を除く)　**時間**　午前9時～午後5時

育児相談

相談名	対象	日時
7か月児相談	H23年4月生	12月6日㈫ 午後0時45分・1時30分
乳幼児育児相談会（身体計測・相談）	就学前の乳幼児	12月6日㈫ 午後2時30分～3時
ほっと一息まんま・食のサロン（食に関する相談・アドバイス）	就学前の乳幼児	12月6日㈫ 午後1時30分～3時30分
赤ちゃん広場（親子同士の交流・相談）	7か月～1歳未満の親子	12月6日㈫ 午後2時30分～4時
ぴよぴよくらぶ（親子同士の交流・相談）※タッチケア（赤ちゃんマッサージ）	1か月～8か月未満の親子	12月6日㈫ 午前10時30分～11時30分 ※12月6日㈫ 午前10時～10時30分
1・2・3のみんなの広場（親子同士の交流・相談）	1～3歳の親子	11月15日㈫、12月8日㈭ 午後2時30分～4時

場　所　保健センター

乳幼児健診

健診名	対象	日程
4か月児健診	H23年7月11日～H23年7月31日生	11月30日㈬
	----------	----------
乳児後期健診	9か月～1歳未満	指定医療機関でお受けください 受診票は4か月児健診時配布
1歳6か月児健診	H22年5月1日～H22年5月20日生	12月8日㈭
3歳6か月児健診	H20年4月生	11月15日㈫

場　所　保健センター　**受付時間**　個別に通知します。

よい歯を育てる会（歯科健診）

対象		日程
2歳児	H21年11月生	11月22日㈫
2歳6か月児	H21年5月生 H21年6月生	11月24日㈭ 12月1日㈭

場所　保健センター　**受付時間**　午後1時～1時30分(午後2時30分ごろ終了予定)　**持物**　歯ブラシ・母子手帳・お茶・50円切手
※今月都合の悪い場合は来月でも可(予約不要)

ベビーCooking（離乳食講習会）

日時	対象	受付時間
11月21日㈪	H23年6月生	午後1時15分～1時30分

場　所　保健センター　※今月都合が悪い場合、来月でも可(予約不要)

ちょっと耳よりな健康・予防のハナシ

市立病院スタッフコラム

「慢性腎臓病」とは？

わたしたちは生活の中でいらなくなったものをごみとして捨てていますが、生命活動を行うことで体内からも「ごみ」ができます。このいらないごみを余分な水分といっしょに尿として排せつするのが腎臓の役割です。

腎臓の働きが悪くなる（腎不全になる）と余分な水分やごみが体の中にたまってしまいますが、少しぐらいのごみが体の中にたまっても症状は何もないという人が大半です。「食欲がない」「体がだるい」「吐き気がする」「体がむくんできた」といった症状が出て病院を受診したときにはもう手遅れで透析を受けるしかないということもよく聞きます。

近年、「腎臓病の進行を抑制して、透析にならないようにしよう」という考えのもとで、「慢性腎臓病」という言葉が定義されました。①尿検査、血液検査などで腎臓病が疑われる、②GFR 60ml／分／1・73㎡未満（GFR：腎臓の働きを示す指標）、この①もしくは②が3か月以上続いている場合を慢性腎臓病と診断します。腎臓病の原因はたくさんありますが、高血圧、高脂血症、糖尿病、肥満、喫煙などの生活習慣が腎臓病を悪くするといわれています。早期発見を行い、生活習慣を改善することで腎臓病の進行を抑制することが可能です。健康診断などで慢性腎臓病を疑われた場合には症状がなくてもかかりつけの医療機関に相談してください。

内科（人工透析室）
設楽香織医師

スポーツに関する募集やイベントなどのお知らせです。　（問合）総合体育館＝☎33・1200

トレーニング室利用講習会（12月分）

トレーニング室を利用するには講習会を受講することが必要です。総合体育館では、次の日程で講習会を開きます。

12月分日程表

日	時	日	時
2日(金)	午前10時～	7日(水)	午後7時～
10日(土)	午後3時～	13日(火)	午前10時～
16日(金)	午後7時～	18日(日)	午前10時～
20日(火)	午後3時～	22日(木)	午後7時～

対象　15歳以上の人（中学生は不可）
定員　5人程度（18日は30人）
講習日の持物　250円（許可証を発行）・縦3cm×横2cmの顔写真・上靴・運動のできる服装
申込　11月27日(日)午前10時から総合体育館へ
なお、11月分も空きがあります。随時申し込み可能です。

秋季市民バレーボール大会開催

熱戦が繰り広げられます。ぜひ、見にきてください。
日時　11月20日(日)　開会午前9時20分
場所　総合体育館
種目　6人制男子の部・女子の部

市民歩こう会 京都の紅葉バスツアー

京都の紅葉（嵐山）、松尾大社・法輪寺・善峯寺バスツアーを開催します。
日時　11月27日(日)　集合午前7時45分　出発午前8時
集合場所　市役所西玄関前
コース　市役所⇒京都南ＩＣ⇒松尾大社…法輪寺…嵐山公園（昼食）⇒善峯寺（西国20番札所）⇒市役所前（午後5時到着予定）（⇒車中、…徒歩）
定員　50人（定員になりしだい締め切り）
参加費　▷大人…4,500円　▷小学生以下…4,000円（拝観、庭園散策料含む）
持物　弁当、水筒、雨具、はきなれた靴
申込　11月20日(日)午前9時30分から総合体育館へ

ライフ・チャレンジ・ザ・ウォーク参加者募集

今年5月に開催予定でしたが、荒天のため中止となりましたので再度参加者を募集いたします。
日時　12月4日(日)（小雨決行）
受付時間　▷6kmコース…午前9時～　▷4kmコース…午前9時30分～
受付場所　総合体育館（駐車場）
予定コース　総合体育館⇒東雲公園⇒大津神社⇒上之町公園⇒楯並橋⇒大津川緑地⇒公園橋⇒総合体育館
対象　小学生以上（保護者同伴の場合は、幼児参加可）
定員　先着500人（参加賞あり）
参加費　無料（閉会後にお楽しみ抽選会あり）
申込　11月26日(土)までに総合体育館へ（当日参加の受け付けは不可）
なお、小学生の個人参加は保護者の承認印が必要です。

第59回信太山クロスカントリー大会

日時　1月8日(日)　午前11時開会
場所　陸上自衛隊信太山演習場（和泉市　ＪＲ阪和線信太山駅より無料送迎バスあり）
出場資格　健康でクロスカントリーコースを走れる人（車いすでの参加不可）
参加料　500円（伴走者も同額）
種目　▷3km…小・中学生、一般（16歳以上）　▷5km…中学生男子、一般（16歳以上）　▷10km…一般（16歳以上）
申込　11月16日(水)必着で、申込書（大会ホームページから印刷可）に必要事項を記入し、参加料を添えて大会事務局へ郵送または持参
入金方法　郵便振込「00930－9－91517　信太山クロスカントリー大会委員会」、現金書留または直接事務局へ
大会ホームページ　http://www.city.izumi.osaka.jp/entry.aspx?id=224
問合　和泉市教育委員会スポーツ振興課内、信太山クロスカントリー大会委員会事務局（☎99・8162）

フォークダンス連盟 民踊総踊り開催

「恋のドンパン節」や「がんばれ援歌」など全国のいろいろな民踊を約40曲披露します。ご家族お揃いで、日ごろの練習の成果をご覧ください。
日時　11月6日(日)　午前10時～
場所　総合体育館

次の皆さんが、大阪府の各賞を受賞されました。

平成23年度大阪府体育連合表彰
功労者表彰　松岡義隆氏（泉大津市ソフトテニス連盟）

平成23年度大阪スポーツ賞受賞
体育功労賞（個人）　平松成夫氏(泉大津野球協会)
体育功労賞（団体）　泉大津市ゲートボール連盟

図書館だより

推薦図書や新着本を紹介します。　☎32・0562

11月のカレンダー　■…休館日

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

開館時間 → 午前9時30分～午後7時（土・日曜日、祝日は午後5時まで）

司書のおすすめブックス。

◆ペットショップはぼくにおまかせ　H・ローゼンボーム　作

出かけてしまったお店の主人の代わりに、ペットショップの店番をすることになったティミー少年。
おならが止まらないヒキガエル、巣がうまくつくれないクモ…。
お店に舞い込む動物たちの悩みを、ティミーは解決できるかな？

◆家族を守る健康管理＆応急手当ハンドブック　中安邦夫　監修

生活習慣の見直し、健康診断・人間ドック受診の心得から突発的な症状やけがの応急手当までを、イラストとともに説明する。
いざというときに困らない、健康管理＆応急手当のハンドブック。

◆ダンダンドンかいだんおばけ　角野栄子　作

階段にすんでいる双子のおばけ、ダンダンとドンドン。仲よくなるには「うしみつどき」まで起きていなくっちゃいけないみたいです。
ふたりに会いたいヒロは、「うしみつどき」の時間まで、がんばって待つのですが…。

としょかんからのお知らせあれこれ。

01 新着一般書

◆夢行脚　浮穴みみ　著
◆無宿島　翔田寛　著
◆ハードラック　薬丸岳　著
◆世界が終わる灯　月原渉　著
◆くちぬい　坂東眞砂子　著
◆消失グラデーション　長沢樹　著
◆デッド・リミット　遠藤武文　著
◆赤い三日月　上・下　黒木亮　著
◆金米糖の降るところ　江國香織　著
◆家康の子　植松三十里　著
◆夢の浮橋　蜂谷涼　著
◆夜と朝のあいだに　蓮見圭一　作

02 新着児童書

◆モナ・リザをぬすんだのはだれ？　ルーシー・ナップ　作
◆妖精のぼうし、おゆずりします。　あんびるやすこ　作
◆いのちのふね　鈴木まもる　作
◆ラーメンちゃん　長谷川義史　作
◆いもいもほりほり　西村敏雄　作
◆どうぶつびょういんおおいそがし　シャロン・レンタ　作
◆あした7つになれますように　藤川智子　作
◆はなのはなうた　内田麟太郎　作
◆ココロ屋　梨屋アリエ　作
◆つきよはうれしい　あまんきみこ　作
◆父さんは地球儀の上にいる　加藤章子　作

03 録音図書CD

◆聖夜の肖像　浅田次郎　著
◆初夜　三浦哲郎　著

04 映画会

日時　12月3日(土)　午後2時～2時29分
「クリスマスキャロル」

05 おはなし会

日時　11月19日(土)　午後3時～（約30分）
※毎月第三土曜日の午後3時～

06 あかちゃんのためのおはなし会

日時　12月1日(木)　午前11時～（約60分）
※毎月第一木曜日の午前11時～

07 秋のお楽しみ会

日時　11月26日(土)　午前11時～11時45分
定員　当日先着150人
内容　人形劇「口の大きな蛙の子」「へびくんのさんぽ」ほか
出演　人形劇サークルまいあ