



## 市民公開講座「骨折もりウマチも早めの検査で予防できる！」

いつまでも健康でいるために、ご自身の骨を大切にするための具体的な方法について学びましょう。

②6月11日(水)、午後1時30分～3時  
場保健センター

講師 橋本 淳さん（医療法人樺本会樺本病院）

冠30人 ¥無料（当日直接会場へ）

## 6月は食育月間

### ●「第3次健康とんだばやし21・第2次食育推進計画・第2次自殺対策総合計画」を策定

本市では「誰もが安心して健やかに暮らせるまちづくり」を基本理念として、市民の一人一人が主体的な健康づくりを進められるように、同計画を策定しました。

計画の分野別の健康づくり・食育推進・自殺対策のための施策として、①栄養・食生活（食育推進計画）、②身体活動・運動、③休養・こころの健康（自殺対策総合計画）、④たばこ、⑤アルコール、⑥歯と口腔の健康、⑦健康チェック、⑧ふれあいづくりの8つの分野別の施策を中心に取り組んでいきます。

### ●食育推進計画の基本理念

食育推進計画では、「地域に根差した食でつながるまちづくり」を基

本理念として、①生活習慣病の予防、②食事そのものを楽しむ・触れ合う（共食）、③食育の知識を養う・育てる、④地産地消！ 地域に根差したネットワークづくりを推進しています。

さまざまな経験を通じて、「食」に関する知識と、バランスの良い「食」を選択する力を身に付け健全な食生活を実践できる力を育みましょう。

### ●食生活を見直しましょう

健康を維持し、病気を予防するためには、3食・楽しく・バランスよく食べることが大切です。基本の主食（ごはん・パン・麺類など）、副菜（野菜・キノコ・海藻など）、主菜（肉・魚・卵・大豆など）を組み合わせた食事だとバランスが良くなります。特定の食材だけをかたよって食べるではなく、さまざまな食物を組み合わせるようにしましょう。

また、食事は栄養だけでなく味（味覚）や色（視覚）などの5感も刺激します。色のバランスもとれているとおいしそうで、食欲が湧きます。

1日の食事の中でバランスが取れなくて2～3日の間で、バランスが良くなるように心がけてみましょう。

### ●ミニイベントを実施

本市では食育月間に合わせてミニイベントを実施します。また6月中、保健センターでパネル展示を実施します。この機会にあなたの食生活を見直してみませんか。

①6月4日(水)、午前10時～正午  
場エコール・ロゼ（当日直接会場へ）  
内ベジチェック、豆つかみ、管理栄養士による個別相談など

## 一生、自分の歯で食べるためには 6月4日～10日は歯と口の健康週間

本市では、無料で下記の歯科健診を実施しています。

※健診自体は無料ですが、治療が必要な場合、治療に伴う費用がかかります。

### ●成人歯科健診

対満20・30・40・50・60・70歳の人（各年齢で1回）

内問診、歯科健康診査、歯科保健指導

持マイナンバーカードなどの本人確認書類

### ●妊婦歯科健康診査

対受診日に妊娠中の人の

内問診、歯科健康診査、歯科保健指導

持妊婦歯科健康診査受診券（妊婦健診受診券つづりの中に入ります）、母子健康手帳、マイナンバーカードなどの本人確認書類

申いずれも実施医療機関へ  
※実施医療機関については「令和7年度保健事業案内」をご覧

いたくか、保健センターへお問い合わせください。



## 病気など、いざというときの連絡先

きゅうじきゅうびうびょうしりょう  
**休日急病診療**  
診療日 日曜日、祝日、年末年始  
市立休日診療所【☎(28)1333】  
内科 午前9時～11時30分、  
午後1時～3時30分  
歯科 午前9時～11時30分  
小児科（中学生まで）  
受付時間 午前9時～11時  
30分、午後1時～3時30分

びょういんあんないせんよう  
**病院案内専用ダイヤル**  
おおさかふきゅうきゅういりょうじょうほう  
大阪府救急医療情報センター  
【☎06(6693)1199】(24時間)  
おおさかふいりうきかんさが  
大阪府の医療機関を探すとき  
小児夜間救急【☎072(958)0119】  
こいじゆうけいけうじゆう  
午後8時～翌朝8時(土、日曜  
日・祝日、年末年始は午後4時  
～)、中学生までの子どもの急病  
ちょくせいじゆう  
※直接、病院へ行っても受診  
できません。

## 緊急時は迷わず、119番へ！～

きゅうきゅうあんしん  
**救急安心センター**  
おおさか  
きゅうきゅういりょうじょうほう  
救急医療相談窓口【☎#7119】  
あいびーでんわ  
IP電話・ダイヤル回線  
【☎06(6582)7119】  
ひょういんいりょうじょうほう  
病院に行くか救急車を呼ぶか  
まよ  
迷ったときは相談を  
かんごし  
(看護師が医師の支援体制の  
下、24時間、病気・ケガなど  
の相談に応じます)

しょうにきゅうきゅうでんわそうだん  
**小児救急電話相談**  
電話相談【☎#8000】  
IP電話・ダイヤル回線  
【☎06(6765)3650】  
ここじよくあさじ  
午後7時～翌朝8時、子ども  
の急病についての相談  
きゅうじゆうじゆう  
※受診判断の目安は下図から  
ご覧ください。



# 健康のページ

◎=とき 場=ところ 内=内容 対=対象者 定=定員  
¥=費用 持=持ち物 申=申し込み 問=問い合わせ

各施設の電話番号は35ページをご覧ください

## 麻しん風しんの予防接種(MR)のご確認を

麻しん(はしか)は、感染力が非常に強く、命にかかる重症の合併症を引き起こすことも多くあり、大変危険な病気です。風しんは、感染力が強く、妊娠初期の女性がかかると難聴、白内障、心臓病などを持った先天性風しん症候群の子どもが生まれることがあります。

この2つの感染症はワクチンで予防することができ、2回の接種で確実な免疫をつけることができます。

また、学校入学時などで接種証明が求められることが増えています。母子健康手帳や接種済証などの予防接種記録は大切に保管しましょう。

**定期接種対象者** 1期=1～2歳未満、2期=平成31年4月2日～令和2年4月1日生まれ

**接種期間を延長** 下記の人を対象に接種期間を2年間（令和9年3月31日㈬まで）延長します。

- 平成30年4月2日～31年4月1日、令和4年4月2日～5年4月1日生まれの人で、ワクチンの供給不足により接種ができなかつた人

- 昭和37年4月2日～54年4月1日生まれの男性で、令和7年3月31日までに抗体検査を受けた結果、風しん抗体価が低いと判明した人

## 6月1日～7日はHIV検査普及週間

富田林保健所では、無料・匿名でHIV、梅毒、クラミジアの検査を受けることができます。あなたとあなたの大切な人のために、この機会に検査を受けてみませんか。

◎第1・3水曜日（祝日は除く）、午後1時30分～2時30分に受け付け

※当日直接会場へ。

※詳しい日程や検査の流れは右図をご覧ください。  
富田林保健所 [☎ (23) 2681]

## 献血にご協力を

◎6月15日㈯、午前10時～午後4時  
場エコール・ロゼ

※献血を受けていただける条件など詳しくは、お問い合わせください。  
市献血推進協議会 [☎ (25) 8261]

## おとのけんしん実施中 ～特定健康診査のお知らせ～

市国民健康保険に加入している40～74歳の人を対象に、「特定健康診査」を実施しています。これはメタボリックシンドロームに着目し、高血圧や糖尿病、脂質異常症などの生活習慣病の発症や重症化を未然に防ぐための健診です。

通院中の人も受けられますので、ぜひ年に一度、同健診を受診し、日々の健康づくりにお役立てください。

※実施医療機関など詳しくは、4月に緑色の封筒で送付した特定健診受診券に同封の「けんしんに行こう」をご覧ください。

※75歳以上の方は、4月に府後期高齢者医療広域連合より受診券が送付されています。

※より多くの人に特定健康診査を受けていただくために、コールセンターから電話でご案内があります。

問保険年金課（国民健康保険加入者＝内線155、後期高齢者医療制度加入者＝内線159）

## がん検診（費用は無料、電話予約可）

※保健センターで実施しているがん検診は、右図からも申し込みできます。



種別	対象者	内容	日程など
胃がん	満50歳以上 2年に1回 (昭和50年以前の偶数年生まれの人)	問診、胃内視鏡検査	とき 4月号広報に折り込みの「令和7年度保健事業案内」に記載 ※市ウェブサイトでもご覧いただけます。
	満40歳以上 (年度内に1回)	問診、胃部エックス線検査	
肺がん (結核健診含む)	問診、胸部エックス線検査		
大腸がん	問診、便潜血反応検査		
乳がん	40歳以上 2年に1回 (昭和の偶数年生まれの人)	問診、マンモグラフィ検査 (乳房エックス線検査)	とき 4月号広報に折り込みの「令和7年度保健事業案内」に記載 ※市ウェブサイトでもご覧いただけます。 ところ 保健センターまたは実施医療機関 申し込み 保健センターまたは実施医療機関へ(申し込み先着順、電話申し込み可) ※詳しくは、保健センターへお問い合わせください。
子宮がん	20歳以上 2年に1回 (昭和の偶数年生まれの人、平成の奇数年生まれの人)	問診、視診、内診、頸部細胞診 (医師が必要と判断した場合のみ体部検診)	

## 済生会富田林病院の案内

詳しくは、同病院 [☎ (29) 1121] へ（月～金曜日（祝日は除く）、午前9時～午後5時）

皮膚がん検診	とき 6/18 (木)、午後2時～4時30分 内容 皮膚がんを心配されている人のために、皮膚科専門医師の視診による検査 費用 無料（予約制）
女性専用外来	とき 6/19 (木)、午後1時～3時30分 内容 「気になる症状があるけれど受診する科目が分からない」「男性医師だと恥ずかしくて聞けない」など診察や治療の相談について女性医師が担当します ※診療時間は1人当たり25分程度。 定員 6人 費用 有料（予約制）
ベビー マッサージ教室	とき 6/19 (木)、午前10時30分～11時30分、午後1時～2時 内容 赤ちゃんとのふれあい、スキンシップの方法 定員 各6組 費用 700円 申し込み 6/2(月)～、同病院へ（申し込み先着順）

## 富田林保健所の案内

富田林保健所では「エイズに関する相談」、「医療機関に関する相談」、「こころの健康相談」、「エイズ抗体検査」、「梅毒血清反応検査」、「クラミジア抗原検査」、「腸内細菌検査」、「ぎょう虫卵検査」、「飲用水・井戸水検査」、「骨髄バンクドナー登録」などを実施しています。

詳しくは同保健所 [☎ (23) 2681] にお問い合わせいただき、ホームページをご覧ください。

