



申込・申請・問合せ先
健康推進課 ☎072-4330072
FAX 072-4330050

検診

詳しくは、年間保存版「保健だより」をご覧ください。

◆胃・肺・大腸がん・結核検診

日時 3月8日(月)・17日(水) 午前

◆乳がん検診

日時 2月25日(木)、3月15日(月) 午後

◆乳がん・子宮がん検診

日時 3月25日(木) 午後

◆いずれも

場所 保健・福祉合同庁舎

予約 電話・窓口・インターネットで。申込多数の場合は先着順

※市民税非課税世帯・生活保護受給中のかたは、事前申請により無料。

今年度の妊婦・成人
歯科健康診査は
2月末で終了

歯科医院に申込の上、保険証など市民であることとを証明できるもの(妊婦は無料受診券)を持参してください。

場所 貝塚市歯科医師会会員の歯科医院

対象 妊婦または40歳以上のかた(後期高齢者歯科健康診査事業対象者を除く)

内容 虫歯や歯肉の診査

費用 無料(昨年5月から1回限り)

高齢者肺炎球菌
予防接種 3月末まで

対象者には「貝塚市高齢者肺炎球菌ワクチン接種対象者通知書」を昨年5月末に郵送しています。

通知書を紛失したかた・昨年5月末以降に転入したかたなどはお問合せください。

対象 接種日に市に住民登録があり、次の①または②に該当するかたのうち、過去に一度も肺炎球菌ワクチン接種(自費接種を含む)していないかた

①	昭和30年4月2日～31年4月1日生まれ
	昭和25年4月2日～26年4月1日生まれ
	昭和20年4月2日～21年4月1日生まれ
	昭和15年4月2日～16年4月1日生まれ
	昭和10年4月2日～11年4月1日生まれ
	昭和5年4月2日～6年4月1日生まれ
	大正14年4月2日～15年4月1日生まれ
	大正9年4月2日～10年4月1日生まれ

② 接種日に60～64歳で、心臓・じん臓・呼吸器の機能に自己の身の日常生活が極度に制限される程度の障害があるかたおよび、ヒト免疫不全ウイルスにより免疫機能に日常生活がほとんど不可能な程度の障害があるかた

費用 2000円

※市民税非課税世帯・生活保護受給中のかたは、事前申請により無料

離乳食講習会

聞いて・見て・作って・食べて離乳食を体験できます。

保育士・看護師による保育もありしますので、安心して受講できます。

日時 ①2月26日(金) ②3月12日(金)、午後1時30分



場所 保健・福祉合同庁舎

対象 ①8カ月頃までの子どもと保護者②9カ月～15カ月頃までの子どもと保護者(対象児には保育あり、保護者のみの参加可)

定員 10組(要申込、定員になり次第締切)

参加費 2000円

赤ちゃんからできる
スキンケア・アレル
ギー講座

個別相談を希望される場合は、申込時にお伝えください。

日時 3月11日(木) 午前10時～11時30分

場所 保健・福祉合同庁舎

講師 竹村豊さん(近畿大学病院小児科医)・中野美和さん(医療法人にわ小児科小児アレルギーエデュケーター)

対象 1歳未満の乳児とその保護者(保護者のみの参加可)

定員 10組(定員になり次第締切)

申込 2月15日(月) 午前9時以降に、氏名(保護者と子ども)・子どもの生年月日・電話番号・個別相談希望の有無を、電話・ファックスで

安心・安全な産婦人科
周産期医療を目指して

泉州広域母子医療センターは、市立貝塚病院の「婦人科医療センター」とりんくう総合医療センターの「周産期センター」から成り立っています。

中でも、周産期センターには、24時間365日、常に産科医2人以上、新生児専門の小児科医1人以上が待機しているので、ハイリスクの妊婦さんも安心して安全な出産ができる体制を整えており、新型コロナウイルス感染症についても、感染防止対策を徹底して実施しています。

また、貝塚市から岬町までの地域に在住の妊婦さんの分娩料金は、その他の住民のかたより安く設定されていますので、ぜひご利用ください。

詳しくは、ホームページをご覧ください。

申込・問合せ先 地方独立行政法人 りんくう総合医療センター ☎072-469-3111

睡眠について

貝塚市医師会
☎072-423-4130

適切な睡眠時間は？個人差がありますが、たとえ人より短くても日中活動中、眠気で困らなければ問題ありません。一般に年齢とともに必要となる睡眠時間は短くなります。小学生で10時間、成人で7～8時間、65歳以上では6時間くらいです。

睡眠不足になると、集中力の低下、作業効率の低下、事故や怪我の増加、記憶力の低下、思考力の低下をきたします。さらに免疫力の低下やホルモン活性の低下を認めたり、うつ病の危険性が増したり、寿命が短くなったりします。

では睡眠リズムを作るにはどうすればいいか？メラトニンという睡眠に導くホルモンは、陽の光を浴びて14時間

後に分泌されます。そのため同時刻に床に就くより、毎朝同じ時刻に起床するほうが有効です。またしっかり体を目覚めさせるために朝食を摂ることも大事です。より良い睡眠のためには、就床前のカフェイン、たばこ、アルコールなどを避けるべきです。アルコールを寝酒とするかたもありますが、深い睡眠を妨げます。

ところで、いびきがひどい、呼吸が止まる、足ガムズムズして眠れない、日中突然居眠りしてしまうなどの症状は、睡眠関連疾患の可能性がありま



振込め詐欺や悪徳商法などの電話に不安を感じませんか？
迷惑電話防止装置を無料で貸出します

市では、特殊詐欺被害の防止を図るため、高齢者を対象に迷惑電話防止装置(特殊詐欺対策機器)を無料で貸出します。設置は、市が委託する業者が自宅に伺い行います。今使われている電話機に装置を接続するだけで、警察などが収集した迷惑電話(オレオレ詐欺・還付金詐欺など)を自動的に着信拒否できます。ただし、発信者の電話番号を表示するサービス(ナンバーディスプレイなど)への加入が必要です。

対象 65歳以上(親族などからの代理申込可)

サイズ 縦8.6cm×横10cm×高さ4cm

貸出数 35台(先着順)

貸出期間 1年間(貸出日の翌月1日から)

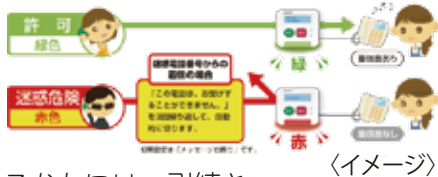
※貸出期間終了後、継続して使用を希望されるかたには、引き続き装置を無料で貸出します。ただし、データ使用料が月額400円(税別)必要です。

申込用紙の配付 窓口・郵送・ホームページからダウンロード

※郵送の場合はお電話ください。

締切 3月31日(水)

配布・申込・問合せ先 危機管理課 ☎072-433-7392



警察

問合せ先 貝塚警察署 ☎072-431-1234

特殊詐欺の被害防止

警察署への来署を求めるアポ電
本当の警察官であると信用させる手口です！

◆警察官をかたった詐欺で・・・

「あなたのキャッシュカードが偽造されています。すぐに保護手続きをしたい。一度確認のため警察署へ来て欲しい」などと言って電話をかけてくる。

◆「今日は行けません」「足が悪いので行けません」などと答えると・・・
「先に手続きを進めます。警察官が自宅へ伺うので、キャッシュカードを預けてください」と話し、自宅にきた犯人にキャッシュカードを騙し取られます。

被害に遭わないための対策

- ☆防犯機能付き電話機の設置！
- ☆在宅時の「留守番電話設定」！
- ☆このような電話があれば一度電話を切り警察署に確認を！

