おしらせひろば

健康

検診

詳しくは年間保存版「保健だより」をご覧ください。

◆乳がん・子宮がん検診
日時　2月27日(火)、3月14日(木)・28日(木)いずれも午後
※3月14日は保育あり(6カ月～就学前の子ども対象・要予約)

◆骨粗しょう症検診
日時　3月28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。定員になり次第締切
※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。
申請・予約・問合せ先　健康推進課☎072・433・7091

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。
詳しくは年間保存版「保健だより」をご覧ください。
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)
問合せ先　健康推進課☎072・433・7091

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または昨年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に該当し、過去に一度も肺炎球菌ワクチンを接種(自費を含む)していないかた

①　昭和33年4月2日～34年4月1日生まれ
昭和28年4月2日～29年4月1日生まれ
昭和23年4月2日～24年4月1日生まれ
昭和18年4月2日～19年4月1日生まれ
昭和13年4月2日～14年4月1日生まれ
昭和8年4月2日～9年4月1日生まれ
昭和3年4月2日～4年4月1日生まれ
大正12年4月2日～13年4月1日生まれ

②　接種日に60～64歳で、心臓・腎臓・呼吸器の機能、ヒト免疫不全ウイルスによる免疫の機能に障害があるかた(身体障害者手帳1級相当)

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
申請・問合せ先　健康推進課☎072・433・7091

幼児食講習会

「さきどりひな祭り～鉄分アップ～」をテーマに開催します。
日時　2月27日(火)午前10時～午後1時
場所　保健・福祉合同庁舎3階(受付2階)
対象　離乳食完了～就学前の子どもと保護者(対象児には保育あり、保護者のみの参加可)
定員　10組(定員になり次第締切)
参加費　500円(昼食代含む)、子ども1人につき200円追加
申込開始　2月6日(火)
申込・問合せ先　健康推進課☎072・433・7000

離乳食講習会

聴いて・見て・作って・食べて離乳食を体験できます。保育士による保育もありますので、安心して受講できます。
日時　3月8日(金)午後1時30分～3時30分
対象　9～15カ月頃の子どもの保護者(対象児には保育あり、保護者のみの参加可)
場所　保健・福祉合同庁舎3階(受付2階)
定員　10組(定員になり次第締切)
参加費　200円
申込・問合せ先　健康推進課☎072・433・7000

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14日(木)午前10時～11時30分
場所　保健・福祉合同庁舎
講師　竹村豊様(近畿大学病院小児科医)・中野美和様(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　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14日(水)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
申込・問合せ先　健康推進課☎072・433・7000、FAX072・433・7005

安全・安心な産婦人科周産期医療

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「周産期センター」から成り立っています。
中でも、周産期センターは、24時間365日、常には、2人以上、新生児に産科医2人以上、新生児専門の小児科医1人以上が待機しています。ハイリスクの妊婦さんも安全で安心な出産ができる体制を整えており、引き続き、感染症予防対策を徹底しています。
また、貝塚市から岬町までの地域に在住の妊婦さんでの分娩料金は、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　りんくう総合医療センター☎072・469・3111

「フレイル」って何なん？

「フレイル」という言葉を聞いたことはありますか。
フレイルとは、年齢とともに体や心のはたらき、社会的なつながりが弱くなった状態をいいます。フレイルは高齢者だけではなく働く世代にも見られます。コロナ禍のテレワークなどでおうち時間が増えたことも影響していると考えられます。

◆2月1日はフレイルの日
フレイルを知って、早くから予防に取り組むことが大切です。バランスよく食べ、楽しく運動、たくさん笑って、みんな一緒にフレイル予防！
詳しくは、大阪府ホームページ「フレイル」で検索してください。
問合せ先　大阪府健康づくり課☎06・6941・0351

長引く咳 －逆流性食道炎かも？－

長引く咳の原因としては呼吸器疾患や鼻・副鼻腔疾患が代表的ですが、胃食道逆流症(逆流性食道炎)が原因になることもあります。
逆流性食道炎とは、胃の内容物(主に胃酸)が食道に逆流することにより、食道に炎症を起こす病気です。原因としては、加齢、胃内圧の上昇(食べ過ぎ・早食いなど)、腹圧の上昇(肥満・衣類による締め付けなど)、喫煙、アルコール、高脂肪食などがあります。前屈み体型の人や食べてすぐ寝る習慣がある人も要注意です。
主な症状としては、胸が焼ける感じ、酸っぱいものが上がってくる、食後に胸やみぞおちのあたりが痛い、などがあります。その他の症状として、慢性の咳、喉の違和感、声のかすれなどがあります。症状から逆流性食道炎が疑われた場合は、内視鏡検査を行い診断します。最近では鼻から挿入する細い内視鏡(経鼻内視鏡)があり、口からの内視鏡に比べると楽に検査を受けることができるようになっています。
治療は内服による治療と生活習慣の改善が必要となります。逆流性食道炎は、高齢者でよく見かける病気です。未治療の場合には、狭心症よりも生活の質(QOL)が低下することが報告されています。しかし治療により、健康な人と同程度に戻ることも知られています。
気になる症状があった場合には、早めに医療機関を受診することをお勧めします。

問合せ先　貝塚市医師会☎072－423－4130

2/29 タニタ健康セミナー 今日から実践！ヘルシーレシピのコツ ～健康的な食習慣を身につけるために～

地域の代表として健康づくりのために活動する「貝塚市健康づくり推進委員会」が、健康セミナー(無料)を開催します。
タニタの社員食堂におけるレシピづくりのコツのほか、外食やコンビニでのメニュー選びのポイント、気をつけたい3つの「あ」などについてご紹介します。実践的な内容なので、気軽に始められるヒントが詰まっています。
申込みは不要です。参加者には記念品を差し上げます。
詳しくは、ホームページをご覧ください。
日時　2月29日(木)午後1時30分～3時
場所　コスモスシアター中ホール
問合せ先　健康推進課☎072－433－7091

ホームページ