健康だより

申・問市民保健センター（健康推進課）　TEL06−6992−2217
場大宮通1-13-7

がん検診を受けましょう

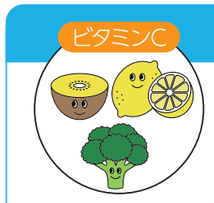
大腸がん検診、胃がん検診、骨密度測定、乳がん検診、委託医療機関での子宮頸がん検診の予約ができます。

申1月31日（金）まで申し込み可
予約専用電話
TEL06−6992−2347
予約申込時間
平日9:00〜17:30（祝日は除く）。

オンライン予約（対象の人のみ）
申込期間中24時間受け付け可能です。

胃がん検診　骨密度測定　子宮頸（けい）がん検診（医療機関実施分）　乳がん検診

お食事コラム



寒い冬を乗り越えよう！

1月は寒さが厳しく、体調を崩しやすい季節です。免疫力を高め、健康を維持するためには、バランスの取れた食事が大切です。特にビタミンCを豊富に含む野菜や果物（例：ブロッコリーや柑橘類）は、風邪予防に効果的です。ビタミンCは水に溶けやすく、熱に弱いため、生で食べることが最も効率の良い食べ方ですが、スープやお鍋にしてゆで汁ごと食べたり、電子レンジ加熱で効率よく摂取できます。温かい食べ物やスープを摂ることで体温調整をサポートできます。

消化を助ける食物繊維が豊富な根菜類や穀物も積極的に取り入れましょう。

健康的な食習慣を心がけ、元気に冬を越しましょう！

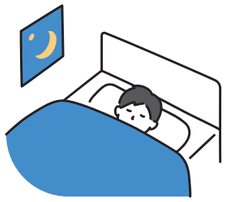
問市民保健センター

チェンジライフ教室

早期からの生活習慣の改善で健康を守りましょう。
内▽医師より「守口市の市民健診の結果から見た効果的な生活習慣病予防の話」
▽薬剤師より「お薬とかかりつけ薬剤師」
▽保健師より「市民健診の結果の見方」
▽管理栄養士より「生活習慣病予防のための食事」
▽健康運動指導士より「ながら運動の話・ウォーキングの実技」
時2月5日（水）13:15〜16:00
場市民保健センター
対市内在住者
持健診結果（持っている人のみ）
備要予約
注総合判定結果が「要医師評価」・「要医療」の人は、必ず受診の上、申し込んでください。

睡眠の教室

正しい睡眠について楽しく学びましょう。
内▽医師より「睡眠についての講話・質問コーナー」
▽薬剤師より「お薬についての講話」
▽健康運動指導士より「ストレッチ等の実技」
時2月4日（火）14:00〜16:00
場市民保健センター
備要予約



健康で元気なカラダづくりを

もりぐちフレッシュ介護予防体操

自宅でもできる介護予防体操の動画です。

もりぐちオリジナル体操です、自身の身体状況に合わせて体操を行えます。

動画は守口市YouTubeチャンネルに公開されています。
こちらから➡

問高齢介護課
TEL06−6992−1610

健康相談

問健康推進課　TEL06−6993−2098

相談内容	場所	相談日 1月	相談日 2月	受付時間
医師による健康相談	市民保健センター	8日・15日（水）	5日・19日（水）	14:00〜15:00
	さんあい広場「さた」（佐太小学校東側）	22日（水）		14:00〜15:00
ぜんそく健康相談	市民保健センター		12日（水）	14:00〜15:00
歯科健康相談	歯科休日応急診療所（市民保健センター１階）	26日（日）	23日（日・祝）	10:00〜11:30
保健師による電話での健康相談	市民保健センター	月〜金（祝日を除く）		9:00〜17:00

注暴風警報発令などにより中止になる可能性がありますので、最新の情報は市のホームページなどで確認してください。

妊婦歯科・乳幼児健康診査

問こども家庭センター(あえる)　TEL06−6995−7833

健診名	とき 1月	とき 2月	受付時間	場所	備考
4カ月児健康診査	23日（木）	27日（木）	9:30〜10:30	守口市立図書館（要予約）	対象児には、案内（問診票）を発送します。
1歳6カ月児健康診査	9日（木）・21日（火）	13日（木）・18日（火）	9:30〜10:30	市民保健センター	
2歳6カ月児歯科健康診査	9日・16日（木）	6日・20日（木）	13:00〜14:00		
3歳6カ月児健康診査	8日（水）・17日（金）	7日・21日（金）			
乳児後期健康診査	10日・24日（金）	14日・28日（金）			
妊婦歯科健康診査（予約制）	通年（受診期間は、生後9カ月〜1歳未満の間）			府内委託医療機関	受診票を4カ月児健康診査受診時に渡します。
	26日（日）		9:45〜10:00	市民保健センター	申し込みはこちら➡
		26日（水）	13:45〜14:00		

注暴風警報発令などにより中止になる可能性がありますので、最新の情報は市ホームページなどで確認してください。

急患のときは

●休日応急診療所
場大宮通1−13−7(市民保健センター内)
▽**内科・小児科**　TEL**06−6998−9970**
土曜日……18:00〜20:30
日・祝日…10:00〜12:00、13:30〜16:30
18:00〜20:30
▽**歯科**　TEL**06−6998−9945**
日・祝日…10:00〜11:30、13:00〜16:30

●北河内こども夜間救急センター
場枚方市禁野本町2−14−16
枚方市医師会館1階
▽**小児科**　TEL**072−840−7555**
受付時間（毎日）20:30〜翌日6:30
備診療は21:00〜翌日7:00
注すべての診察に健康保険証持参。
往診はしません。

内内容　時日時　場場所　対対象　講講師　演演者　¥費用（無料の場合は掲載を省略）　定定員　保一時保育　持持ち物　配配布　備備考
注注意事項　申申込・申請　問問い合わせ　TEL電話番号　FDフリーダイヤル　FAXファクス　✉メール　CC…コミュニティセンターの略