



きしゃぽっぽ

☎ 875・8855 [灰塚5-13-6]

- ①きしゃぽっぽ広場(出前広場)
時 1月9日(木)、23日(木)、30日(木)午前10時30分～正午 所 サンメゾンイースト集会所 図 朋来地域在住の親子
 - ②タッチセラピー & 身長・体重測定
時 1月10日(金)午前10時30分～正午 図 3か月～1歳までの子 図 7組
 - ③プレパパ・プレママ交流会
時 1月18日(土)午後2時～3時30分 図 助産師を囲んで交流会
 - ④0歳教室
時 1月21日(火)、28日(火)、2月4日(火)午前10時30分～正午 図 ふれあい遊び交流会、おもちゃ作り、タッチセラピー 図 各12組
 - ⑤総合避難訓練
時 1月31日(金)午前10時15分 図 「ミニ消防車みらい号」が来るよ
- 申①～⑤申込要

子どもたちが集う
楽しいイベントに
参加しませんか？



ぽけっと

☎ 874・8038 [中垣内2-11-12]

- ①親子クッキング
時 1月8日(水)午前10時～正午 図 7組
¥300円
 - ②節分に向けて製作
時 1月20日(月)～31日(金)午前10時～正午 図 おめん作り
 - ③おもちゃ作り
時 1月25日(土)午前10時～正午 図 マラカス 図 4組 ¥0
 - ④誕生会
時 1月25日(土)午前10時30分 図 おもちつき 図 18組 ¥200円
 - ⑤節分・発育測定・絵本の日
時 2月3日(月)午前10時～午後3時
- 申①③④申込要

まんまいーよ

☎ 080・6228・1140 ☎ 874・8844 [深野3-28-3]

- ①身体測定
時 1月6日(月)・2月5日(水)午前11時 図
 - ②ベビーマッサージ
時 1月9日(木)午前10時15分 図 6組
 - ③おひざで絵本
時 1月14日(火)午前11時 図 絵本の読み聞かせ 圖 たんぽぽ文庫・上出恵恵さん
 - ④親子で遊ぼう！
時 1月16日(木)午前11時 図 お正月遊び
 - ⑤お誕生会
時 1月23日(木)午前11時
- 申①②④⑤申込要

みどり

☎ 807・5466 [北条1-22-20]

- ①正月あそび製作
時 1月8日(水)午前10時 図 1歳6か月以上
 - ②英語遊び
時 1月15日(水)午前10時30分～11時20分 図 1歳6か月以上
 - ③ママ'Sパーティ
時 1月20日(月)午前10時30分 ¥100円
 - ④お楽しみ劇場
時 1月25日(土)午前10時30分(9時50分開場) 所 大東わかば保育園
 - ⑤わくわくデー
時 1月28日(火)午前10時30分 図 12・1月お誕生会 図 1歳以上 ¥150円
- 申①②③⑤申込要

はぐくみひろば

☎ 803・8993 [諸福3-11-17]

- ①わんぱくひろば
時 1月7日(火)・21日(火)午前10時～11時30分 図 遊びの広場 図 1歳 図 きょうだいも一緒に利用可 図 各10組
- ②知育あーと
時 1月14日(火)午前11時～11時30分 図 形を使ったお絵描き 図 2歳 図 10組
- ③Babyひろば
時 1月16日(木)・30日(木)午前10時～11時30分 図 遊びの広場(16日のみ身体測定) 図 11か月以下 図 きょうだいと一緒にいる場合は、『すまいるひろば』をご利用ください
- ④まめまき大会
時 2月3日(月)午前10時～11時30分 所 館外 図 就学前

保育所に遊びにきませんか(1月)

親子で友達をいっぱい作って楽しく子育てしましょう。

保育所名	内容	開催日など	内容	開催日など
南郷保育所 ☎ 872・7327 園庭開放 月～金曜日 午後1時30分～3時	赤ちゃん教室 1歳教室	7日(火)、14日(火)、28日(火) 8日(水)、22日(水)、29日(水)	体験保育(☆)	10日(金)3歳、17日(金)2歳、24日(金)1歳
野崎保育所 ☎ 876・5630 園庭開放 月～金曜日 午後1時～3時	3歳教室 遊び教室	7日(火) 9日(木)、16日(木)、23日(木)	体験保育(☆) おはなし会	10日(金)3歳、17日(金)2歳、24日(金)1歳 15日(水)、22日(水)
北条保育所 ☎ 876・5237 園庭開放 月～金曜日 午前10時～11時30分 午後1時～3時	1歳よちよち・ぴょん ぴょん教室 おはなし会 赤ちゃん教室(広場) 青空保育	7日(火)、21日(火)、28日(火) 9日(木)、22日(水) 10日(金)、17日(金)、24日(金) 14日(火)	2歳きりん・3歳あひる 遊び教室 イベント (世界のおもちゃ) 体験保育(☆) (☆)1～3歳児までの年齢別	16日(木)、23日(木) 22日(水) 29日(水)1歳、30日(木)2・3歳

※開始時間は午前10時からです。青空保育は午前10時30分からです(雨天中止)

※人数に制限がありますので、申し込まれても参加できないこともあります。詳細は各保育所へお問い合わせください



健康



インフルエンザを
予防しましょう！

今年も流行が早まっています！

その1 栄養と休養を十分に取る

体力をつけ、抵抗力を高めることで
かかりにくくなります。

その2 適度な室温・湿度を保つ

ウイルスは湿度に弱いので、加湿器
などで適度な湿度を保つことが有効で
す。適度な室温は18〜20℃、湿度は50
〜60%です。

その3 外出後は手洗いとうがいをする

手洗いは接触による
感染を、うがいはのど
の乾燥を防ぎます。

※手洗いは15秒以上で

石けん・消毒液など

を使用するとより効果的です

その4 マスクを着用する

マスクの着用はせきやくしゃみの飛
沫から他人に感染するのを防ぐ効果が
あります。

※マスクの着用で完全に予防できるわ
けではありません

インフルエンザの典型的な症状とし
ては、高熱(38度以上)、鼻水、くしゃ
み、せき、のどの痛み、筋肉痛、下痢、
嘔吐などです。

園地域保健課 ☎ 874・9500



ノロウイルスなどによる感染性
胃腸炎にご注意ください

主な症状は、下痢・

腹痛・悪寒・発熱に

加えて、嘔吐を引き

起こすのが特徴です。

嘔吐の数時間前から

胃に膨満感やもたれを感じる場合もあ
ります。これらの症状は通常1〜2日

で治癒しますが、免疫力の低下した高
齢者や乳幼児は症状が長引くことがあ
りますので、注意が必要です。

予防方法は？

主に手や食品を介して感染します。

食事の前やトイレの後は、必ず手洗
いを行いましょう。石けんで指の間や手
首まで洗うことが重要です。

調理の際、生鮮食品は流水で十分に
洗いましょう。生がきなどはノロウィ
ルスを蓄積している可能性があるの
で、中心部まで十分に加熱(85℃で1
分以上)してから食べるようにしま
しょう。調理器具や食器は、十分に洗
い、熱湯(85℃以上で1分)か漂白剤で
消毒しましょう。

処理方法は？

ノロウイルスは感染力が強く、速や
かに処理しないと感染が拡大します。
嘔吐物などを処理する際は、窓を開け
るなど換気を十分にした上で、マス
ク・手袋・メガネを着用し、新聞紙な
どで吸い取りましょう。

希釈した家庭用塩素系漂白剤で消毒



記号の見方 ㊦とき ㊦ところ ㊦内容 ㊦講師 ㊦出演 ㊦対象 ㊦定員 ㊦費用 ㊦無料 ㊦持ち物 ㊦整理券配布・チケット販売
㊦その他 ㊦申し込み先 ㊦お問い合わせ先 ㊦メールアドレス ㊦時保育あり(原則有料、申込要、詳細はお問い合わせください)

します。嘔吐物が体についていた場合、水

で洗い流すとウイルスが舞い上がり、

周囲の人が感染する可能性があります

ので、ペーパータオルなどでよく拭き

取ってください。処理に使用した物は、

袋に入れて密封した上で廃棄してくだ
さい。

※感染が疑われる場合は、四條畷保健

所か最寄りの医療機関にご相談くだ
さい

園地域保健課 ☎ 874・9500

子宮頸がん検診・乳がん検診の
受診対象者

令和2年3月31日までの市が実施す
る子宮頸がん検診・乳がん検診(マン
モグラフィ)の受診対象者は、和暦で
奇数年生まれ(例：昭和51年・平成5
年など)の受診日時点で市に住民票登
録のある女性です。ただし、受診日時
点で子宮頸がん検診は満20歳以上、乳
がん検診は満40歳以上の人に限りま
す。偶数年生まれの女性は4月1日以
降の対象となります。

また、昨年4月1日〜12月31日の間
に受診された各がん検診は、3月31日
までは受診することができません。

園地域保健課 ☎ 875・2745

がん検診無料パスを
お忘れではありませんか？

市が実施する大腸・肺・胃がん(X
線検査・子宮頸(女性のみ)・乳がん
(女性のみ)の検診料が無料になるパス

を昨年4月にお送りしました。

令和53年1月1

日〜12月31日生ま

れで市に住民票登

録のある人 ●有

効期限 3月31日 ●受診方法 ①集団

検診・個別検診で使用できます。集団

検診の詳細は、「だいとう」または

ホームページでご確認ください

園地域保健課 ☎ 875・2745

風しん抗体検査・予防接種を
受けましょう

検査の結果、抗体価が低い人はク

ーポン券で予防接種が受けられます。

①昭和47年4月2日〜昭和54年4月

1日生まれの男性②昭和37年4月2日

〜昭和47年4月1日生まれの男性。今

年度のクーポン券送付対象者は①の人

で昨年5月に送付しています。②の人

でも希望があればクーポン券を発行し

ます

※今年度発行したクーポン券の有効期

限は3月31日までです

④クーポン券要 ⑤健康保険証など

※クーポン券を持参すれば厚生労働省

のホームページに掲載されている全

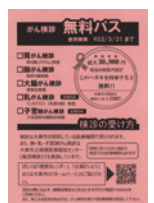
国の医療機関で受けられます

他転入などの事情によりクーポン券が

届いていない人はお問い合わせくださ

い

園地域保健課 ☎ 874・9500



高齢者肺炎球菌の予防接種を受けましょう

①今年度に次の年齢となる人…65・70・75・80・85・90・95・100歳以上②接種日当日、満60歳以上65歳未満の人で、心臓・腎臓・呼吸器・ヒト免疫不全ウイルスによる機能に障害を有する身体障害者手帳1級所持者 ③①の人には接種券を郵送済みです。②の人や、転入や紛失などで接種券がお手元にならない人は接種券を発行します。①②に該当する場合でも過去に高齢者肺炎球菌ワクチン（23価肺炎球菌ワクチン「ニューモバックスNP」）を接種したことがある人は対象外です ●接種回数①1回 ●接種費用②2千円（生活保護世帯の人は免除。事前に生活福祉課で手続き要。接種時に確認書を提出） ●接種方法②契約医療機関に予約し、接種券・健康保険証を持参 閩地域保健課 ☎ 874・9500

大東市国民健康保険被保険者の皆さんへ

〈人間ドック・脳ドック〉

人間ドック・脳ドックの費用3万1428円のうち1万9428円を助成します。

①次の全てに該当する人①申込日時点で満30歳以上、受診日時点で満75歳未満②申込日時点で大東市国民健康保険に継続して満1年以上加入している受診日時点においても加入している③人

間ドックを希望する40歳以上の人で、特定健康診査を受診していない

※先着順・抽選ではありませんので、申込者は全員受診できます

●助成決定通知書②申請後その場で交付します。有効期限は3月31日までです。発行日が昨年10月1日以前の助成決定通知書で、1月1日以降に受診することはできませんので、期限延長を希望する人は助成決定通知書をお持ちの上、地域保健課までお越しください

●実施医療機関②大東・四條畷市内の契約指定医療機関 ③健康保険証に記載している世帯主の印鑑・健康保険証・特定健康診査受診券（40歳以上の人で人間ドックを受診する場合のみ）を持参して地域保健課窓口

〈特定健康診査〉

集団特定健康診査の受け付けをしています。対象者には、受診券をお送りしています。府内の医療機関で受診できます。詳しくは27ページをご覧ください。大東市国民健康保険に昨年5月以降に加入手続きをされた人は、順次発送します。受診券が見当たらない場合はお問い合わせください。

☎ 閩地域保健課 ☎ 875・2745

大東7く7くウォーカーイベント結果発表

10月21日～11月17日に、市民を対象に、ウォーキングイベントを開催しました。一人ひとりが1日の目標歩数を設定し、期間内に歩いた平均歩数を競いました。

★上位者ランキング★

1位	2位	3位	4位	5位
左官屋 ライダー	達ちゃん	カンチン	飯盛山の トラ	もーちゃ



今回の参加者合計歩数は36,220,308歩、総距離21,732kmでした。これは、直線距離で大東市を出発してメキシコまで到達する距離に相当します!!



市では健康づくりのために、てくてくウォーク手帳を発行しています。ウォーキングを続けると全身の血流がよくなり、免疫力や集中力がアップします。てくてくウォーク手帳に歩数を記録し、ウォーキングを続けましょう。

初めて申請した人は、完歩賞にチャレンジできます

以前エンジョイウォーク手帳やてくてくウォーク手帳を申請したことがある人も1年度に1回手帳を配布しています。ただし完歩賞は対象外となります。



閩地域保健課 ☎ 874・9500

〈集團検診〉

検診名	日程	時間	対象年齢(受診日時点) および定員	費用
特定健康診査	2月4日(火)、 19日(水)、 3月8日(日)	午前9時～ 11時30分	40歳以上の市国保加入者： 60人	無料
大腸がん検診 (便潜血検査)			満40歳以上の市国保加入者：60人 * 特定健康診査との同時申込に限る	300円
肺がん検診 (レントゲン間 接撮影※)			満40歳以上の市民：100人	100円 * 必要な人は喀痰 検査別途 300円
骨粗しょう症 検診(レントゲ ン撮影)	2月19日(水)	午前9時～ 11時30分 午後1時～ 3時30分	満15歳以上の市民：50人 満70歳以上の人は2年に1 回が望ましい	千円
乳がん検診 (レントゲン撮 影：マンモグラ フィ)	2月19日(水)、 3月8日(日)		和暦で奇数年生まれの女性 満40～満49歳の女性：20人 満50歳以上の女性：34人	

※レントゲン間接撮影は10cm角に縮小された像が写る撮影方法です

〈個別検診〉

検診名	対象年齢 (受診日時点)	費用
㊸子宮頸がん検診 (和暦で奇数年生まれの女性) * 子宮体がん検診は実施していません(集団検診も同じ)	満20歳以上の女性	400円
㊹乳がん検診 (レントゲン撮影：マンモグラフィ) (和暦で奇数年生まれの女性) * エコー検査は実施していません	満40歳以上の人 (㊹は女性のみ)	千円 (㊹は別途千円要)
㊺胃がん検診 (バリウム検査・レントゲン直接撮影※)		300円
㊻ピロリ菌抗体検査(血液検査) * 生涯1回限り * 単独受診不可。㊺の受診者のうち、過去に1度もピロリ菌検査を受けたことがない人が対象		400円
㊼大腸がん検診(便潜血検査)		* 必要な人は喀痰検査別途300円要
㊽肺がん検診 (レントゲン直接撮影※)		
胃がん検診(内視鏡検査) (満70歳以上の人は和暦で奇数年生まれの人) * 和暦で奇数年生まれの50歳～70歳未満で医師がバリウム検診受診不可と判断した人は受診可。受診前に地域保健課への申請要 * ピロリ菌抗体検査は受診できません。来年度は内視鏡検査・バリウム検査の両方とも受診不可	平成31年3月31日時点で50・55・60・65歳および、受診日時点で満70歳以上の人で、4月以降にバリウム検査を受診していない人	2千円
特定健康診査(基本健診、詳細健診、追加項目健診) * 詳細健診は医師が必要と認めた場合のみ、追加項目健診は大東市・四條畷市内の指定医療機関でのみ受診できます	市国保に加入している40歳以上75歳未満の人	無料 * 受診の際は、受診券と健康保険証を必ず持参

※レントゲン直接撮影とは実物大のレントゲン像が写る撮影方法です

検診等案内

市では、すこやかセンターで受診する集団検診と、医療機関で受診する個別検診があります。

④「がん検診無料パス」をお持ちの場合は、集団・個別検診で使用できます（胃がん検診を除く）。自覚症状がある場合は、医療機関で保険診療を受けてください。一部のがん検診において、妊娠・授乳中、断乳後1年未満、ペー

スメーカーを装着している、豊胸手術を行っている場合などは受診できません

●費用免除対象者 ①受診日時時点で満70歳以上 ②市民税非課税世帯 ③生活保護世帯 ④身体障害者手帳1・2級、療育手帳A、精神障害者保健福祉手帳1級 ※②③④に該当する人で個別検診を受診する場合は、「無料受診券」が必ず要ですので、必ず受診前にご連絡ください。集団検診を受診する場合は

検診申込時に必ずその旨をお伝えください

〈集團検診〉

第5期の申込開始は1月7日(火)からです。

所すこやかセンター 保3月8日を除く乳がん検診(40歳代)のみ。就学前まで。申込要

〔個別検診〕

大東・四條畷市内などの契約医療機関で受診する検診です。実施医療機関

はホームページ・健康カレンダーで確認し、受診を希望する医療機関に事前に「大東市の〇〇がん検診（特定健診）を受診希望」と伝えてください。

持健康保険証

申問地域保健課窓口および
専用電話 ☎ 875・2745

