



予防接種や各種がん検診などの情報を、保健センターだよりに掲載しています。市ホームページからダウンロードできます。

## 食生活改善推進員(ヘルスマイト)養成講座

～食のボランティアを始めてみませんか～



**とき** ①6月25日(火)・②7月11日(木)・③18日(木)・④22日(月)・⑤8月29日(木)・⑥9月17日(火)・⑦10月17日(木)・⑧12月12日(木)・⑨令和7年1月16日(木)午後1時30分～3時30分(③⑦のみ午前10時～午後1時) **ところ** 保健センター **内容** ①開講式、健康大阪さやま21の話 ②歯科医師のおすすめ歯周病の予防法 ③⑦調理実習 ④食事をバランスよくとるために(1) ⑤健康づくりのための運動 ⑥食事をバランスよくとるために(2) ⑧食品表示の見方 ⑨活動報告、修了式 ※講座を受講すると、食生活改善推進員として活動ができます **受講料** 2,210円(テキスト代、調理実習費) **定員** 15人(先着順) **申し込み・問い合わせ** 電話で保健センター☎367-1300

## 31日(金)は世界禁煙デー

### 31日(金)～6月6日(木)は禁煙週間

市は、「健康大阪さやま21」計画において受動喫煙の防止や禁煙支援に取り組んでいます。たばこの煙には、喫煙者が吸う「主流煙」

と火の付いたたばこの先から出る「副流煙」などがあります。たばこの煙には200種類以上の有害物質が含まれています。この副流煙と喫煙者が吐き出す煙(呼出煙)を自分の意思と関係なく吸い込んでしまうことを「受動喫煙」といいます。たばこは喫煙者の健康を害するのはもちろんですが、受動喫煙によって非喫煙者の健康も害しています。特に成長過程にある子どもは健康被害を受けやすいことがわかっています。多くの人が利用する公共的な空間では受動喫煙防止に協力してください。

現在喫煙している人は、自分だけでなく周りの大切な人のためにも禁煙に取り組んでみませんか。禁煙治療には、健康保険適用が可能な場合もあります。禁煙外来のある医療機関や保健センター、富田林保健所でも禁煙相談を行っていますので、活用してください。

**問い合わせ** 保健センター☎367-1300

## 乳幼児スキンケア講習会

**とき** 23日(木)午後1時30分～3時30分 **ところ** 保健センター **対象** 肌の乾燥、発赤、かゆみなどが気になる概ね4歳までの乳幼児 **内容** スキンバリアについての小児科医の話、スキンケアの方法、個別相談 **定員** 20人(先着順) **申し込み・問い合わせ** 保健センターへ電話または直接☎367-1300



## 休日診療

診療科目/内科 対象/15歳以上の人

受診時はマスクを着用し、健康保険証(マイナンバーカード)、医療証などを持参してください。必ず受診前に電話してください。

**ところ** 大阪狭山市休日診療所☎289-7376・FAX289-7396(東野東一丁目500-1)(市循環バス・北回りコース「東野中三丁目バス停」下車)  
**診療日** 3日(祝)・4日(祝)・5日(祝)・6日(休)・12日(日)・19日(日)・26日(日)  
**受付時間** 午前9時～11時30分  
**診療時間** 午前9時～午後0時

**問い合わせ** 保健センター☎367-1300



## 南河内南部広域小児急病診療体制

診療科目/小児科 対象/中学生までの人 持ちもの/健康保険証・子ども医療証

**夜間急病診療**  
**ところ** 堺市大阪狭山消防署☎366-0055へ問い合わせてください  
**診療日** 毎日  
**診療時間** 午後8時～翌朝午前8時

**休日急病診療**  
**ところ** 富田林病院☎0721-29-1121(富田林市向陽台一丁目3-36)(南海高野線「金剛駅」から南海バス「富田林病院前バス停」下車)  
**診療日** 日曜日、祝日、年末年始(12月29日～1月3日)  
**受付時間** 午前9時～11時30分、午後1時～3時30分  
**診療時間** 午前9時～午後4時

### 午後4時～8時の小児急病診療体制

土・日曜日、祝日、年末年始(12月29日～1月3日)の午後4時～8時、小児急病診療を実施します。堺市大阪狭山消防署☎366-0055で当番の病院を紹介します。緊急の場合は救急車で搬送します ※直接、当番病院へ行っても受診できません

**問い合わせ** 保健センター☎367-1300

## 小児救急電話相談 毎日午後7時～翌朝午前8時

夜間の子どもの急病時、看護師・保健師が電話で相談に応じます。

携帯電話・固定電話【プッシュ回線】#8000

固定電話【IP・ダイヤル回線など】06-6765-3650

**問い合わせ** 保健センター☎367-1300

## 救急安心センターおおさか

看護師が、医師の支援体制のもと、病気・ケガの救急相談に応じます。

毎日24時間 携帯電話・固定電話【プッシュ回線】#7119

固定電話【IP・ダイヤル回線など】06-6582-7119

緊急時は迷わず **119**

**問い合わせ** 堺市大阪狭山消防署☎366-0055

## 風しんワクチン接種費用の一部を助成します

**対象** 接種日現在、市の住民基本台帳に記録されていて、風しん抗体検査の結果、抗体価が不十分である(HI法16倍以下、EIA法EIA-IgG価8.0未満など)と判断された人で、次のいずれかに該当する人 ●妊娠を希望する女性 ●妊娠を希望する女性の配偶者、同居者 ●妊婦の配偶者、同居者 ※妊娠中または妊娠の可能性のある女性、平成25年4月1日以降に風しんの予防接種の助成を受けたことがある人、昭和37年4月2日～昭和54年4月1日生まれの男性で、風しんの第5期クーポンでワクチン接種できる人は対象外 **助成対象期間** 4月1日～令和7年3月31日(月) **助成上限額** 麻しん風しん混合(MR)ワクチン/1万500円、風しんワクチン/7,000円 **申請方法** 接種後に風しん(麻しん・風しん)ワクチン接種済証と申請書兼請求書、接種費用がわかる医療機関の領収書、振り込み先のわかるもの(通帳など)、印鑑を持って保健センターへ直接 ※風しん(麻しん・風しん)ワクチン接種済証、申請書兼請求書は、保健センターで配布するほか、市ホームページからもダウンロード可 **問い合わせ** 保健センター☎367-1300

## 風しん抗体検査事業

**ところ** 府内(政令市・中核市を除く)の医療機関 **対象** ①妊娠を希望する女性 ②妊娠を希望する女性の配偶者、同居者 ③妊婦の配偶者、同居者 ※②③で昭和37年4月2日～昭和54年4月1日生まれの男性は除く(風しんの第5期定期接種対象に該当するため) **費用** 無料 ※詳しくは大阪府ホームページを確認してください **問い合わせ** 大阪府感染症対策企画課☎06-6941-0351

## 血圧改善教室

**とき** ①23日(木)午後1時30分～3時30分、②30日(木)午前10時～午後1時(①午後1時15分、②午前9時45分から受け付け。全2回) **ところ** 保健センター **対象** 医師から高血圧と指摘され、食事などの生活改善に関心のある人 **内容** ①保健師による講話「高血圧予防・改善のポイント」、管理栄養士による講話「減塩と野菜摂取について」、塩味感覚チェック ②血圧測定実習、簡単減塩野菜の調理実習・試食 **定員** 20人(先着順) **持ちもの** ①②筆記用具 ②エプロン、マスク、三角巾、手拭きタオル、飲みもの、あれば家庭用血圧計 **申し込み・問い合わせ** 16日(木)までに電話で保健センター☎367-1300

## 健康相談

**ところ・問い合わせ** 保健センター☎367-1300 ※祝日など休日を除く

保健・栄養健康相談(予約制)	火曜日	午前10時～午後2時30分
電話健康相談	月・水・金曜日	午前9時30分～11時30分
乳幼児のアトピー・アレルギー電話相談	2日(木)	午前10時～11時30分

電子メール(kenko@city.osakasayama.osaka.jp)による相談も可

**ところ・問い合わせ** 富田林保健所①☎0721-23-2681・②③④⑥☎0721-23-2683・⑤☎0721-23-2684 ※祝日など休日を除く

①医療機関に関する相談	月～金曜日	午前9時～午後5時30分
②エイズに関する相談(電話相談も可)		午前9時30分～午後5時
③クラミジア検査(尿検査、有料・匿名可) ※無料の場合あり	1日(水)・15日(水)	午後1時30分～2時30分
④血液検査 エイズウイルス抗体検査(無料・匿名可)		午後1時30分～2時30分
梅毒(有料・匿名可) ※無料の場合あり 風しん抗体検査 ※実施医療機関などは大阪府ホームページで確認してください		
⑤こころの健康相談(予約制)	月～金曜日	午前9時～午後5時45分
⑥骨髄バンクドナー登録(予約制)	1日(水)	午前11時～午後0時15分

**ところ** 富田林保健所 **問い合わせ** 藤井寺保健所☎072-952-6165

飲用水・井戸水検査、ぎょう虫卵検査(有料・予約制)	13日(月)・27日(月)	午前9時30分～11時30分
腸内細菌検査(有料)		

## 各種予防検診

※要予約

各種がん検診、骨粗しょう症検診、肝炎ウイルス検診(原則として40歳の人のみ)は、市内の協力医療機関で実施しています。年度内に1回受診できます(乳がん・子宮頸がん検診、胃内視鏡検診は2年に1回)。自覚症状がある人は検診を待たず、医療機関を受診してください。勤務先などで同等の検診を受診できる人は受診できません。

**申し込み** 住所・名前・生年月日を確認できるもの(健康保険証や運転免許証、マイナンバーカードなど)、健康手帳、一部負担金を持って受診してください

## 基本健康診査

**対象** 40歳以上の生活保護受給者および健康保険未加入者 **内容** 身体測定・医師の診察・血圧・検尿・血液検査など ※健康保険未加入者は一部負担金が必要

## 成人歯科健康診査

※要予約

年度内に1回受診できます。  
**対象** 20・30・40～60歳・70歳の人 **内容** 問診・口腔内検査・歯周疾患検査・口腔衛生検査と検査結果に基づく指導 **費用** 500円 **持ちもの** 住所・名前・生年月日を確認できるもの(健康保険証や運転免許証、マイナンバーカードなど)、健康手帳 **申し込み** 保健センターだよりに記載の実施医療機関へ直接

## 乳がん・子宮頸がん集団検診

※要予約

2年に1回受診できます。個別検診は保健センターだよりを確認してください。

**ところ** 保健センター **費用** いずれも1,000円 **申し込み** 市申込フォームまたは電話で保健センター予約専用ダイヤル☎367-6905

≪乳がん検診(マンモグラフィ)≫昭和59年以前の奇数年生まれで40歳以上の女性 **クーポン対象** 今年度41歳になる女性

とき	定員
28日(火)・6月18日(火)午前・午後	60人

※6月18日(火)は子宮頸がん検診と同日受診の人が優先。生理前1週間は、なるべく避けてください。妊娠中、授乳中、豊胸手術後(抜去後を含む)、ペースメーカー装着、V-Pシャツ挿入、立位姿勢が取れない人は不可

≪子宮頸がん検診≫平成16年以前の偶数年・昭和の奇数年生まれで20歳以上の女性 **クーポン対象** 今年度21歳になる女性

とき	定員
6月18日(火)午後	90人

※生理中は受診不可。対象外の人で受診を希望する場合は、保健センターに相談してください

## 子宮頸がん予防ワクチン接種

**ところ** 大阪狭山市・富田林市・河内長野市の実施医療機関 **対象** 小学6年生～高校1年生相当(平成20年4月2日～平成25年4月1日生まれ)の女性

≪キャッチアップ接種≫**対象** 平成9年4月2日～平成20年4月1日生まれの女性