



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。

プレママ・プレパパほっとカフェ



とき 16日(日)午前9時45分～11時40分 **ところ** 保健センター **対象** 初めての出産を迎える妊婦と夫 **内容** 赤ちゃんを迎える生活の準備、おなかの赤ちゃんとのコミュニケーション **定員** 15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

風しんクーポン券で抗体検査・予防接種が無料に

昭和37年4月2日～昭和54年4月1日に生まれた男性で風しんの抗体検査を受けていない人に勧奨はがきを送付しています。

抗体検査を無料で受けるには、クーポン券(使用期限/令和7年3月31日(月))が必要です。クーポン券を紛失した場合や転入した場合、はがきに記載の二次元コードから再発行の手続きが可

能です。

抗体検査(採血)の結果、十分な量の風しんの抗体がないことが判明した場合、予防接種(原則としてMRワクチン)を受けることができます。

問い合わせ 保健センター☎367-1300

健康促進講座(大阪南医療センター共催講座)

とき 7日(金)午後2時～3時30分 **ところ** 市立公民館・多目的室 **対象** 18歳以上の人 **内容** 股関節の健康～股関節の病気と最新の治療～ **講師** 中原一郎さん/整形外科医長 **定員** 50人(先着順) **持ちもの** 筆記用具 **申し込み** 市立公民館、社会教育センター、市役所生涯学習グループ、ニュータウン連絡所で配布する申込書を各窓口へ直接。または、講座名・郵便番号・住所・名前(ふりがな)・年齢・電話番号・ファクシミリ番号をファクシミリ(FAX366-0081)で市立公民館。市立公民館ホームページからも可。3日(月)必着

問い合わせ 市立公民館☎366-0070

歯とお口の健康教室

とき 7月11日(木)午後1時30分～3時 **ところ** 保健センター **対象** 市内に住んでいる40～74歳の人 **内容** 歯科健診、歯科医師による講演、歯科衛生士によるブラッシング実習 **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

+ 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 2日(日)・9日(日)・16日(日)・23日(日)・30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



夏野菜のかき揚げとごはん(夏越ごはん)

～郷土料理・伝統料理レシピ～

※作り方

①たまねぎ、かぼちゃは食べやすい大きさの薄切りに、冷凍枝豆は鞘から豆を出し、むきエビはさっと洗って水気をふき、大きさにより2～3等分する。ボウルに食材を入れて打ち粉に天ぷら粉(大さじ1)をまぶしてむらなく混ぜ合わせる

②ボウルに水、天ぷら粉(大さじ2)を加え、さっくり混ぜ、衣をつくる。③を合わせて火にかけ、つゆをつくる ③①のボウルに②の衣を加え、食材に絡むよう混ぜる ④160～170℃の植物油で③を2つに分けて揚げ、両面が揚がったら、バットにあげる ⑤雑穀ごはんを器に盛り、皿にかき揚げを2つとおろした大根をのせる。



※材料(1人分)

たまねぎ	25g	雑穀ごはん	150g
かぼちゃ	20g	大根	20g
冷凍枝豆	15粒	しょうゆ	大さじ1/2
むきエビ	40g	みりん	大さじ1/2
天ぷら粉 - 大さじ1、大さじ2		水	大さじ3
水	大さじ2	かつお節	2.5g
		植物油	適量

1食あたり 505kcal、塩分 1.6g 調理時間約 30分



健康大阪さやま 21
×
食育ひろば

1日(土)～7日(金)は HIV検査普及週間

富田林保健所では、無料、匿名、予約不要でHIV検査を受けることができます。梅毒・クラミジアの検査もできます。

とき 毎月第1・第3水曜日(祝日など休日、年末年始を除く)
午後1時30分～2時30分

問い合わせ 富田林保健所 ☎0721-23-2683



献血

とき 18日(火)午前10時～午後0時、午後1時～4時30分
ところ 市役所



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	6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	5日(水)・19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)		
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)	5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)	3日(月)・17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

がん検診、骨粗しょう症検診、肝炎ウイルス検診(原則、40歳の人のみ)は、市内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、医療機関を受診してください。勤務先などで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 満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 ※7～9月実施分は3日(月)午前9時から受け付け

＜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
18日(火)・7月11日(水)・16日(火)・8月13日(火)・9月17日(火)・27日(金)午前・午後	60人

※18日(火)・7月16日(火)・8月13日(火)・9月27日(金)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シャント挿入、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
18日(火)・7月16日(火)・8月13日(火)・9月27日(金)午後	90人

※生理中は受診不可。対象外で受診希望の人は、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