



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。

乳幼児スキンケア講習会

とき 26日(休)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 電話で保健センター☎367-1300



被爆二世健康診断

とき・ところ 受け付け後に通知
対象 大阪府内に住んでいる被爆二世
申し込み 1日(日)～10月31日(休)に本人の印鑑と実父母の被爆者健康手帳の番号を持って、富田林保健所(富田林市寿町/近鉄長野線「富田林市西口駅」下車)へ直接
問い合わせ 大阪府地域保健課疾病対策・援護グループ☎06-6944-9172

骨粗しょう症教室

とき ①10月11日(金)・②22日(火)・③11月5日(火)・④令和7年1月29日(水)午後1時45分～3時30分(全4回)
ところ 保健センター
内容 ①医師講話「骨粗しょう症とはどんな病気?」、歯科衛生士

講話「歯(し)ってますか?骨粗しょう症と歯の関係」②栄養士講話「カルシウムをしっかりとりましょう」、簡単メニューの試食③健康運動指導士の話と運動実習「無理なく簡単!健康体操」④保健師の話と地域の介護予防事業の紹介
定員 20人(先着順) 申し込み・問い合わせ 電話で保健センター☎367-1300

早めの受診を「24日(火)～30日(月)は結核・呼吸器感染症予防週間」

大阪府では、毎年1,000人以上が結核と診断されていて、特に高齢者の割合が多いです。せきが2週間以上続く、体重の減少、微熱が続くなどの場合は、早めに医療機関を受診しましょう。また、年に1回は定期健診を受けましょう。早期発見、早期治療は本人の重症化を防ぐだけでなく、家族や職場の人などへの感染拡大を防ぐためにも重要です。

問い合わせ 富田林保健所☎0721-23-2683

造血細胞移植等後定期予防接種ワクチンの再接種費用助成

対象 20歳未満で、造血細胞移植(骨髄移植、末梢血幹細胞移植および臍帯血移植)、化学療法の医療行為によって、定期の予防接種で得た免疫が低下または消失し再接種が必要と医師が認める人
※対象となる予防接種、申請手続きの方法などは保健センターに問い合わせてください

問い合わせ 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 1日(日)・8日(日)・15日(日)・16日(祝)・22日(祝)・23日(休)・29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いたします。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

大阪の医療機関を探したいとき
大阪府救急医療情報センター

06-6693-1199

インターネットでも探せます
大阪府医療機関情報システム



小児救急電話相談

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。(毎日午後7時～翌朝午前8時)

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

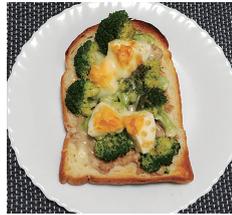
問い合わせ 堺市大阪狭山消防署☎366-0055



ブロッコリーとツナと卵のチーズトースト ～簡単朝ごはんレシピ～

❖つくり方

❶ブロッコリーを洗い、小房にわけて耐熱皿に入れ、ラップをして電子レンジ(600W)で1分加熱する。ゆで卵は4等分に切る ❷ツナは缶汁をきり、マヨネーズ、こしょうを入れて混ぜる ❸食パンに❷を広げてのせ、❶、ピザ用チーズの順にのせてトースターで焼き色がつくまで焼く(1,000W約3～5分。トースターの種類によって加熱時間は異なる)



❖材料(1人分)

食パン(6枚切り) 1枚
ブロッコリー 55g
ゆで卵 1/2個
ツナ缶(小) 1/2缶

マヨネーズ 小さじ1

こしょう 少々

ピザ用チーズ 20g

1人分当たり 396kcal、塩分 1.8g
調理時間約 10分



健康大阪さやま21
×
食育ひろば

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(マイナンバーカード、健康保険証や運転免許証など)、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(マイナンバーカード、健康保険証や運転免許証など)、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** 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 ※10～12月実施分は2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 |
|--|-----|
| 17日(火)・27日(金)・10月10日(木)・28日(月)・11月10日(日)・25日(月)・12月16日(月)午前・午後 | 60人 |

※27日(金)・10月28日(月)・11月25日(月)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 |
|------------------------------|-----|
| 27日(金)・10月28日(月)・11月25日(月)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

糖尿病予防教室

食事や運動などの生活習慣を見直すことで、糖尿病の発症を予防しましょう。

とき・内容 ①10月9日(水)/管理栄養士講話「バランスの良い食事の仕方」、医師講話「糖尿病知らずで元気に長生きする秘訣」、②10月29日(火)/管理栄養士講話「お菓子のカロリーを知る」、運動実習「運動で改善!血糖値もストレスも!」、③11月11日(月)/管理栄養士講話「自分にあったバランスの良い食事量について(1)」、歯科衛生士講話「いつまでも美味しく食べるために」、④11月26日(火)/管理栄養士講話「自分にあったバランスの良い食事量について(2)」、野菜は味付けを工夫して、1日5皿食べる」など、調理実習・試食、⑤12月17日(火)/管理栄養士講話「かしく選んで、楽しく食べる」、①～③・⑤



午後1時30分～3時30分、④午前10時～午後2時(全5回) **ところ** 保健センター **対象** 40～69歳で血液検査の結果ヘモグロビンA1cが5.6%以上6.4%以下の人とその家族(既に治療中、および血糖、血圧、コレステロール・脂質に関する薬を内服している人を除く。ただし、主治医から受講の指示がある場合は申し込み可) **定員** 20人(先着順) **申し込み・問い合わせ** 20日(金)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 | 5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・②③④ ☎0721-23-2683・⑤⑥ ☎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 | 4日(水)・18日(水) | 午後1時30分～2時30分 |
| ④血液 エイズウイルス抗体検査(無料・匿名可) 検査 梅毒(有料・匿名可) ※無料の場合あり | | |
| 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) | 4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) | 2日(月)・17日(火) | 午前9時30分～11時30分 |
| 腸内細菌検査(有料) | | |