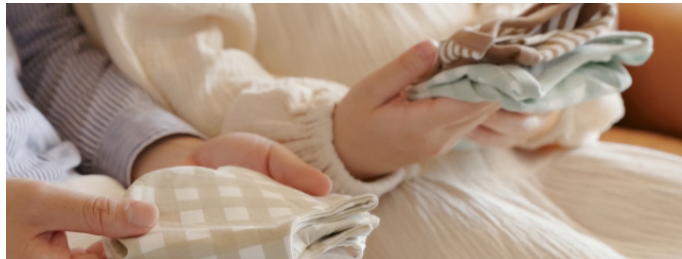




予防接種や各種がん検診などの情報を保健センターだよりに掲載しています。市ホームページからダウンロードできます。

プレママ・プレパパほっとカフェ



とき 20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☎367-1300へ電話または直接

依存症理解啓発府民セミナー

とき 11月1日(金)午後2時～4時 **ところ** マイドームおおさか(大阪市中央区本町橋/大阪メトロ堺筋線「堺筋本町駅」下車) **対象** 大阪府内に居住・通勤・通学する人 **内容・講師** 「これって依存症?～ギャンブル、インターネットなどの行動依存について～」松崎尊信さん/(独)国立病院機構久里浜医療センター精神科診療部長、「依存症と借金問題について」井手洋右さん/大阪いちょうの会社司法書士 **定員** 100人(先着順) **申し込み** 15日(火)午後5時までに申込フォームから **問い合わせ** 大阪府こころの健康総合センター相談支援・依存症対策課☎06-6691-2818



健康促進講座(大阪南医療センター共催講座)

とき 11月15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・講師** 「『肺がん』の治療成績向上を目指して」廣川文鋭さん/大阪南医療センター外科医長 **定員** 50人(多数の場合は抽選) **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。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。28日(月)必着 **問い合わせ** 市立公民館☎366-0070

気楽に楽しむヨガ講座

とき・内容 ①13日(日)/りらくすヨガ・②27日(日)/オッサンヨガ、午前10時～11時30分 **ところ** 社会教育センター・会議室 **対象** ①市内に居住・通勤する人(親子、夫婦などの二人組を優先) ②市内に居住・通勤する20歳以上の男性 **講師** 村上誠さん/ヨガインストラクター **参加費** 500円 **定員** いずれも20人(先着順) **持ちもの** 動きやすい服装、マットまたはバスタオル **申し込み** 社会教育センター、市立公民館、市役所生涯学習グループで配布する申込書を各窓口へ直接。または、はがきに郵便番号・住所・名前(ふりがな)・年齢・電話番号・ファクシミリ番号を書いて、〒589-0013 茨木市二丁目306-4 社会教育センター。ファクシミリ(FAX368-0121)も可。5日(土)必着 **問い合わせ** 社会教育センター☎368-0121

+ 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 6日(日)・13日(日)・14日(祝)・20日(日)・27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

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



フードロス削減！大根にんじんのあえ物 ～減塩レシピ～

❖つくり方

❶切り干し大根と乾燥ワカメは水で戻し、切り干し大根は食べやすい大きさに切る ❷大根とにんじんは皮をつけたまま、拍子切りにする ❸しょうがをすりおろし、ボウルに❶と一緒にに入れて混ぜる ❹❸に水気を切った❶と❷を加えて混ぜ合わせ、10～15分ほど置く



❖材料(4人分)

切り干し大根	30g	しょうゆ	大さじ1
乾燥ワカメ	4g	みりん	大さじ2
大根	60g	ごま油	小さじ2
にんじん	60g		
しょうが	1かけ	1人分あたり 64kcal、塩分 0.9g	
		調理時間約 10分	



健康大阪さやま21
×
食育ひろば

ジェネリック医薬品(後発医薬品)を利用してみませんか？

ジェネリック医薬品とは、先発医薬品の特許が切れた後に販売される医薬品であり、先発医薬品と同じ有効成分を同量含み、同等の効き目があると国に認められています。

【ジェネリック医薬品を使うメリット】

●ジェネリック医薬品は開発費が抑えられていて、先発医薬品より安価です

【切り替え時の注意】

●すべての先発医薬品に対してジェネリック医薬品が対応しているわけではありません ●使用できる病気(効能)が異なるなどの理由で切り替えできない場合があります ●先発医薬品と色や大きさ、形などが異なることがあります ●ジェネリック医薬品への切り替えを希望される場合は、医師、薬剤師に相談のうえ、必ず事前に医療機関や薬局に医薬品取り扱いの有無や在庫の状況を問い合わせてください。

問い合わせ 大阪府後期高齢者医療広域連合事務局 ☎06-4790-2028、保険年金グループ(後期高齢者医療) ☎349-9472、(国民健康保険) ☎349-9471

献血

とき ①8日(火)・②11日(金)午前10時～午後0時・午後1時～4時30分 ところ
①市役所 ②そよら金剛店(半田一丁目)

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	3日(休)	午前10時～11時30分

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

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	2日(水)・16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)	2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)	7日(月)・21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(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・尿検・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・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

＜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
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

※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
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