



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。

体操教室「貯筋体操で筋力アップ」

筋力やバランス力など運動器の機能を向上させ、元気ではつらつとした生活をめざしましょう。

とき 18日(月)・29日(金)・12月3日(火)午前9時45分～11時30分(全3回) ところ 市立公民館 対象 運動実習ができる人 内容 簡単にできる足腰の筋肉を鍛える体操やバランス力をアップする体操など 定員 20人(先着順) 申し込み・問い合わせ 5日(火)午前9時から保健センターへ電話または直接☎367-1300

さやまっ子食育教室(さやま地域活動栄養士会協働)

とき 12月14日(土)午前9時30分～11時30分(午前9時15分から受け付け) ところ 保健センター 対象 市内に住んでいる小学5年生～中学生 内容 災害に備えた食材のストック法、バッククッキング体験、試食など 定員 20人(先着順) 持ちもの 筆記用具、飲みもの 申し込み・問い合わせ 5日(火)午前9時から電話で保健センター☎367-1300

STOP!薬物乱用

10～11月は麻薬・覚醒剤・大麻乱用防止運動月間です。近年、若者を中心に大麻の乱用が拡大しています。大麻は心身に様々な悪影響をおよぼします。誘われてもキッパリ断りましょう!

問い合わせ 大阪府薬務課☎06-6941-9078



乳幼児スキンケア講習会

赤ちゃんの肌を乾燥や刺激から守っているのがスキンバリアです。肌にやさしい洗い方と保湿方法を知って、肌トラブルを予防しましょう。

とき 28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歳までの子ども 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



第25回大阪狭山市健康まつり

楽しみながら健康に役立てられるコーナーをたくさん用意しています。

とき 10日(日)午前10時～午後3時30分 ところ 保健センター ※できるだけ公共交通機関を利用してください 内容 HbA1c測定、骨密度測定、眼科・耳鼻科検診、ブラッシング指導、フッ素塗布、口臭検査、歯科相談、キッズファーマシー(薬剤師模擬体験)、脂肪・筋肉量チェック、脳年齢チェック、虫クイズ、防災食の展示、献血など

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 3日(祝)・4日(休)・10日(日)・17日(日)・23日(祝)・24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

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

夜間急病診療
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



とうみょう おんやっこ
豚肉と豆苗の温奴 ～減塩レシピ～

❖つくり方

❶豆腐は100gずつに切り、えのきは石づきを取り、食べやすい大きさに切る。豆苗は豆と根を切り、流水で洗う ❷鍋でお湯を沸かし、えのきと豆腐を入れてゆがく ❸豚ロース肉を入れて火が通ったら豆苗を入れて火を止める ❹豆苗は水気を絞って食べやすい大きさに切る ❺器に盛り、小口切りにした青ねぎをのせAをかける



❖材料(4人分)

豆腐 1丁(400g)
えのき 80g
豆苗 2/3パック
豚ロース肉 4枚(60g)

青ねぎ 1本
A [ポン酢しょうゆ 小さじ4
しょうゆ 小さじ2
1人分あたり105kcal、塩分0.7g
調理時間約15分



健康大阪さやま21
×
食育ひろば

飲食店のたばこのルールが変わります

令和7年4月に大阪府受動喫煙防止条例が全面施行され、客席面積30㎡を超える飲食店は「原則屋内禁煙」となります。改めてルールを確認し、望まない受動喫煙防止への協力をお願いします。

問い合わせ 大阪府受動喫煙防止対策相談ダイヤル ☎06-6944-8224



10日(日)～16日(土)はアルコール関連問題啓発週間

アルコール依存症について、本人や家族だけで悩まず相談してください。

《大阪府こころの健康総合センター》月～金曜日午前9時～午後5時45分、第2・4土曜日午前9時～午後5時30分 ☎06-6691-2818 《SNS相談大阪府依存症ほっとライン》水・土・日曜日午後5時30分～10時30分(午後10時まで受け付け) 《富田林保健所》月～金曜日午前9時～午後5時45分 ☎0721-23-2684



問い合わせ 大阪府地域保健課依存症対策グループ ☎06-6944-7527

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	7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・匿名も可) ※無料の場合あり	6日(水)・20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・匿名も可) 検査 梅毒(有料・匿名も可) ※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)	6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)	11日(月)・25日(月)	午前9時30分～11時30分
腸内細菌検査(有料)		

献血

とき ①8日(金)午前10時～午後0時・午後1時～4時30分・②10日(日)午前10時～午後0時・午後1時～3時30分 ところ ①そよら金剛店(半田一丁目) ②保健センター

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・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(日)・25日(月)・12月16日(月) 午前・午後	60人

※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シヤント挿入、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
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