



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。

日曜日と年末年始(30日(月)～令和7年1月3日(金))に 休日診療を実施



大阪狭山市医師会と連携し、休日診療を実施します。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。感染症対策のため、必ず受診前に休日診療所☎289-7376へ電話(聴覚障がいのある人はファクシミリ(FAX289-7396))で連絡してください。

診療日 1日～29日の日曜日・30日(月)～令和7年1月3日(金) **受付時間** 午前9時～11時30分 **診療時間** 午前9時～午後0時
ところ 大阪狭山市休日診療所(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)) **対象** 15歳以上

1日(日)は「世界エイズデー」

医学の進歩に伴い、HIVに感染しても早期発見、早期治療でエイズの発症を防ぐことができ、治療の継続によりHIVに感染していない人と同等の生活を送ることが期待できます。一人でも多くの人々がエイズとともに生きる人々への差別・偏見を解消する必要があります。無料、匿名で検査を受けられます。この機会に検査を受けてみませんか。

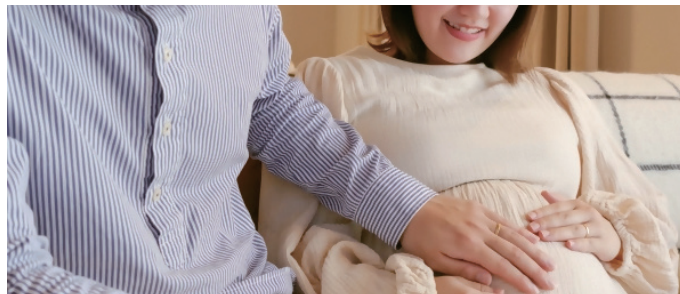
問い合わせ 富田林保健所☎0721-23-2683



の人 ※中学生までの子どもは下記の南河内南部広域小児急病診療体制を確認してください

問い合わせ 保健センター☎367-1300

プレママ・プレパパ ほっとカフェ



とき 21日(土)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など **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

禁煙推進ポスターコンクール最優秀作品 ～南中学校3年生・相川誠さん～

禁煙推進ポスターコンクルールの応募作品の中から、最優秀賞に、南中学校3年生・相川誠さんの作品が選ばれました。相川さんの作品は市の禁煙および受動喫煙防止の普及啓発活動に活用します。

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



油揚げのピザ風 ～減塩レシピ～

❖つくり方

❶油揚げはキッチンペーパーで挟んで押さえ、余分な油をとる ❷玉ねぎは薄切りにする。ピーマンは半分に切り、細切りにする。ウインナーは斜め切りにする ❸油揚げをオーブントースターで1～2分焼く ❹❺を一度取り出し、ケチャップを塗り広げ、❷とピザ用チーズをのせて、お好みでこしょうをふる ❻❿をオーブントースターで焼き、チーズが溶けて、油揚げの周囲に焼き色がついたら取り出し、食べやすい大きさに切る



❖材料(4人分)

油揚げ————— 大2枚
玉ねぎ————— 1/2個
ピーマン————— 2個
ウインナー————— 4本

ピザ用チーズ————— 100g

ケチャップ————— 大さじ2
こしょう————— 少々

1人分当たり 347kcal、塩分1.5g
たんぱく質 18.4g 調理時間約 20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・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。
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 ※令和7年1～3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
16日(月)・令和7年1月24日(金)・27日(月)・2月17日(月)・3月4日(火)・31日(月)午前・午後	60人

※令和7年1月24日(金)・2月17日(月)・3月31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
令和7年1月24日(金)・2月17日(月)・3月31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日生まれ的女性

冬場に多いノロウイルス食中毒

問い合わせ 保健センター ☎367-1300

ノロウイルスは感染力が強く、少量のウイルスを摂取するだけで発症します。ノロウイルスに感染した人の手指などを介して汚染された食品を食べたり、ウイルスが蓄積したカキやアサリなどの二枚貝を加熱不十分または未加熱で食べると感染することがあります。



《**主要症状**》吐き気、嘔吐、下痢、腹痛など ※症状が消えてから10日～1か月は糞便中にウイルスが排出される

《**感染予防方法**》●食材、特に二枚貝は加熱して食べるようにする(85～90℃で、90秒間以上の加熱でウイルスの活性を失わせる) ●帰宅直後、トイレの後、調理前などは、石けんなどを使って丁寧に手を洗う ●嘔吐物を処理する場合は、使い捨てのマスクやガウン、手袋を着用し、ペーパータオルなどで静かに拭き取り、塩素系漂白剤(水道水2.5ℓに家庭用漂白剤50ccを混ぜたもの)で消毒した後、水拭きする

健康相談

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

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・年末年始など休日を除く

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)・16日(月)	午前9時30分～11時30分
腸内細菌検査(有料)		