



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。

受けてください **がん検診**

あなたとあなたの大切な人のために

市内のがん検診実施医療機関はこちら→



問い合わせ
保健センター
☎367-1300

今やがんは不治の病ではありません

早期発見できれば治療による体への負担や経済的な負担が一般的に少なく済みます。がんを発見できる1cmの大きさになるまでには約10～15年かかりますが、1cmから2cmの大きさになるまで1～2年しかかかりません。そのため、定期的ながん検診を行うことが大切です！

がん検診 最大のメリット

早期発見・早期治療が できること

早期発見・早期治療を行うことでがんによる死亡率は低下します。検査では見つけにくいものもあるため、すべてのがんが見つかるわけではありません。また、がんではなくても精密検査が必要と判定されることもあります。デメリットよりメリットの方が大きいので、がん検診が推奨されています。

がんセット検診 40歳以上の女性限定

【①乳・子宮頸・胃・肺・大腸がんセット検診】

実施医療機関 大阪総合健診センター(大阪市中央区道修町/大阪メトロ御堂筋線「淀屋橋駅」下車) 費用 4,000円 申し込み 月～金曜日(祝日など休日を除く)午前8時30分～午後4時50分に電話で大阪総合健診センター ☎06-6202-6667

【②乳・胃・肺・大腸がんセット検診】

実施医療機関 堺複十字診療所(堺市堺区三国ヶ丘御幸通/南海高野線「堺東駅」下車) 費用 3,000円 申し込み 月・火・木～日曜日(祝日など休日を除く)午前9時～午後5時に電話で堺複十字診療所 ☎221-5515

対象 ①②昭和59年以前の奇数年生まれの人(今年度セット検診に含まれる検診を単独で1つも受けていない人に限ります) ※偶数年生まれでも前年度受診歴がなければ検診を受けることができます 持ちもの ①②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や運転免許証など)、健康手帳、一部負担金または無料クーポン(送付された人のみ)

+ 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、マイナンバーカード・資格確認書・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)・11日(祝)・16日(日)・23日(祝)・24日(休)
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/マイナンバーカード・子ども医療証など

+ 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



枝豆とツナのチーズトースト ～かんたん朝ごはんレシピ～

◆つくり方

❶枝豆は解凍してさやから出しておく ❷ツナ缶の缶汁を切り、マヨネーズを入れて混ぜる ❸食パンに❷を広げて、❶、スライスチーズをのせ、トースターでチーズがとけるまで焼く。お好みでこしょうを振る

◆材料（4人分）

冷凍枝豆 ————— 10さや スライスチーズ ——— 1枚
ツナ缶 ————— 1/2缶 マヨネーズ ——— 小さじ1
食パン（6枚切り）— 1枚 こしょう ————— 少々

1食当たり 339kcal 塩分 1.5g 調理時間 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

プレママ・プレパパほっとカフェ

妊娠中から子育てまでの気になるあれこれ、知って、体験して、ほっとする時間を一緒に過ごしましょう。

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、ママ・パパとお腹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☎367-1300へ電話または直接

歯ッピー相談会

とき 3月8日(土)午後1時～4時 **ところ** 保健センター **内容** 歯科医師と歯科衛生士による無料歯科健診・歯科相談、歯の健康グッズのプレゼント **定員** 40人(先着順) **申し込み・問い合わせ** 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	6日(木)	午前10時～11時30分

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

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血液 エイズウイルス抗体検査(無料・匿名可)	5日(水)・19日(水)	午後1時30分～2時30分
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)	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)		

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

《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(月)・3月4日(火)・31日(月)午前・午後	60人

※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
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日生まれの女性

献血 | **とき** 13日(木)午前10時～午後0時・午後1時～4時30分 **ところ** 市役所