



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 25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おむね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(月)～10月31日(金)に実父母どちらか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

こころの健康講座

とき 10月14日(火)午後2時30分～4時 **ところ** ノバティホール(河内長野市本町/南海高野線「河内長野駅」下車) **対象** 大阪狭山市、富田林市、河内長野市、太子町、河南町、千早赤阪村に居住・通勤する人 **内容** 怒りの感情に振り回されないために「アンガーマネジメント入門」 **定員** 80人(先着順) **申し込み** 10月7日(火)までに電話で富田林保健所☎0721-23-2684 ※保健センターでのオンライン受講も可(先着20人程度)
問い合わせ 保健センター☎367-1300

災害時のお料理をしましょう(食生活改善推進協議会)

とき 26日(金)午前10時～午後1時(午前9時30分から受け付け)
ところ 保健センター・調理室 **対象** 市内に住んでいる人 **参加費** 400円(食材費・保険料を含む) **定員** 20人(先着順) **持ちもの** エプロン、三角巾、飲みもの、筆記用具、マスク **申し込み・問い合わせ** 10日(火)までに電話で保健センター☎367-1300

骨粗しょう症教室

とき ①26日(金)・②10月3日(金)・③9日(木)・④令和8年1月14日(水)午後1時30分～3時30分(全4回) **ところ** ①③④保健センター ②市立公民館 **内容** ①医師と歯科衛生士の話 ②健康運動指導士の話と運動実習 ③栄養士の話と試食 ④保健師の話など **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

歯とお口の健康教室

とき ①18日(木)・②12月15日(月)午後1時30分～3時(全2回) **ところ** 保健センター **対象** 市内に住んでいる75歳以上の人 **内容** ①歯科健診、歯科医師による講演、歯科衛生士によるブラッシング実習 ②歯科衛生士による個別相談 **定員** 15人(先着順) **申し込み・問い合わせ** 電話で保健センター☎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、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 7日(日)・14日(日)・15日(祝)・21日(日)・23日(祝)・28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/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
 大阪府医療情報ネット(ナビ)



☎ 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 堺市消防局救急課☎238-6049

歯と口腔の健康について理解しよう

ライフステージにあった健康づくりや食育の取り組みを8つの分野で進めています。「歯と口腔の健康」の分野で、普段の生活に取り入れやすい取り組みを紹介します。

第6回「^{こうくう}歯と口腔の健康」について

《「歯と口腔の健康」の目標》定期的な健診と毎日のケアで、いつまでも楽しく食べる

近年は口腔の健康が全身の健康にも関係していることが指摘され、歯と口腔の健康づくりへの取り組みが重要となっています。歯の健康や口腔機能を維持するためには、「セルフケア」と「プロフェッショナルケア」の両輪で取り組む必要があります。毎日の口腔ケアを実践するとともに、定期的に歯科健診や予防処置を受けましょう。

【セルフケア】

- 歯ブラシによる適切な清掃
- デンタルフロスや歯間ブラシによる歯間部清掃
- 生活習慣（喫煙や食習慣など）の改善

【歯科医師や歯科衛生士によるプロフェッショナルケア】

- 治療や予防処置
- 歯石除去
- 歯面清掃
- 保健指導

問い合わせ 保健センター ☎367-1300

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3日(金)/医師講話「糖尿病知らずで元気に長生きする秘訣」、②10月21日(火)/管理栄養士講話「バランスの良い食事とは」、③11月14日(金)/管理栄養士講話「上手に野菜をたくさん摂りましょう」、バランス食の調理体験と試食、歯科衛生士講話「いつまでもおいしく食べるために」、④11月20日(木)/健康運動指導士講話と運動実習「運動で改善！血糖値もストレスも」、管理栄養士講話「間食の上手な摂りかた」、⑤12月1日(月)/管理栄養士講話「年末年始、会食は上手に選んで楽しく」、①・②・④・⑤午後1時30分～3時30分、③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ですべての講座を受講できる人(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** 16日(火)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	4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) 検査 梅毒(有料・匿名可) ※無料の場合あり	3日(水)・17日(水)	午後1時30分～2時30分
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)	3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)	1日(月)・16日(火)	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

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 ※10～12月実施分は1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60年以前の偶数年生まれで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(水)・22日(月)・10月27日(月)・11月4日(火)・9日(日)・12月12日(金)午前・午後	60人

※22日(月)・11月4日(火)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17年以前の奇数年・昭和の偶数年生まれで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
22日(月)・11月4日(火)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21年4月2日～平成26年4月1日生まれ)の女性

《特例》**対象** 令和4年4月1日～令和7年3月31日に接種を受けた平成9年4月2日～平成21年4月1日生まれの女性は、令和8年3月31日(火)まで不足分を接種することができます