



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。

第26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 9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・耳鼻科検査、気道異物除去・AED講習、ブラッシング指導、フッ化物塗布、舌圧検査、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、パネル展示コーナー(依存症対策)、アルコールパッチテスト、防災食展示・試食、献血など
問い合わせ 保健センター☎367-1300

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 27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

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 17日(月)・27日(木)・12月16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** 4日(火)午前9時から保健センター☎367-1300へ電話または直接

献血

とき 9日(日)午前10時～午後0時・午後1時～3時30分 **ところ** 保健センター

＋ 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、マイナ保険証・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)(さやりんバス(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)・3日(祝)・9日(日)・16日(日)・23日(祝)・24日(休)・30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／マイナ保険証・子ども医療証など

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

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

地域の身近な活動に参加してみよう！

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。「健康を支える環境づくり」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。

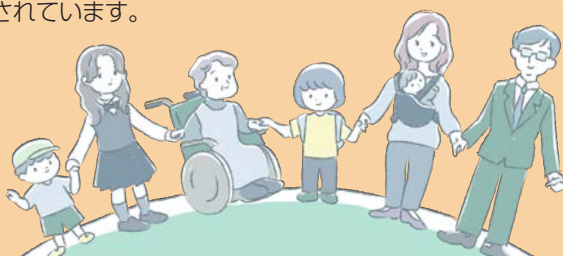
第8回「健康を支える環境づくり」について

【「健康を支える環境づくり」の目標】地域の身近な活動に参加し、自らの健康づくりを定着化させる

✓人々の健康はその人を取り巻く社会環境に影響を受けます

社会とのつながりの種類や量が多く、そのつながりから受ける支援が多いこと自体が、健康にプラスの影響を与えることも報告されています。

✓地域の活動やイベントに参加しよう
学校・職域・地域などのイベントやボランティア活動に関心を持ち、積極的に参加することで、未来へつなぐまちづくりに参画・協力しましょう。



問い合わせ 保健センター ☎367-1300

10日(月)～16日(日)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相談大阪府依存症はっとライン》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



STOP!薬物乱用

問い合わせ 大阪府薬務課 ☎06-6941-9078

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！

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(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・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	5日(水)・19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)	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)	4日(火)・17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 《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
4日(火)・9日(日)・12月12日(金)午前・午後	60人

※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
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