



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、祝日、年末年始(12月30日～1月3日(土))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、マイナ保険証・医療証などを持参してください。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 12月30日～1月3日(土)・1月4日～25日の日曜日・12日(祝) **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(さやりんバス・北回りコース「東野中三丁目バス停」下車)) **対象** 15歳以上の人 ※中学生までの子どもは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

高齢者肺炎球菌ワクチンの接種方法の変更

4月から接種方法を次のとおり変更します。

接種日に65歳の人(定期接種対象者) 現行どおり申請せずに接種可 **接種日に66歳以上の人** 事前に保健センターへ申請し、保健センターが接種歴のないことを確認後に送付する予診票が接種時に必要 ※3月31日(火)までは手続き不要 **問い合わせ** 保健センター☎367-1300



HEALTHY RECIPES



減塩レシピ ～えび真薯汁～

◆作り方

①むきエビの背ワタを取り、②を合わせてもんで、水洗いする。きれいに洗ったら、キッチンペーパーで水気を拭き取る ③①を一口大に切る。長いものはすりおろし、枝豆(冷凍)はさやから豆を取り出す ④ボウルにはんぺんをちぎり、使い捨て手袋などを使いしっかり練り潰す ⑤④に片栗粉、酒、②の長いもを入れて混ぜ、むきエビ、枝豆を加えて12個の団子に丸める ⑥にんじんはいちょう切りに、しめじは小房に分け、小松菜は湯がいて絞り食べやすい大きさに切る ⑦鍋に⑧、にんじんを入れ、しめじ、④の団子を加え火が通るまで加熱する。椀に盛り、最後に小松菜をのせる

◆材料(4人分)

むきエビ	80 g	にんじん	40 g
長いも	50 g	しめじ	60 g
枝豆(冷凍)	8さや	小松菜	1株
はんぺん	2枚		
片栗粉	大さじ1		
酒	大さじ1		
だし汁	600 ml		
しょう油	大さじ1/2		
酒	大さじ1/2		
塩	少々		
片栗粉	大さじ1		
塩	小さじ1/6		
水	大さじ1		



健康大阪さやま
21×食育ひろば



1人分当たり 86kcal 塩分 1.2g たんぱく質 8.3g 調理時間 20分

+ 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

+ 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(ナビイ)



📞 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

骨について皆で学ぼう こっこっコラム

第2回 運動で骨を 強くしよう

問い合わせ 保健センター ☎367-1300

✓骨粗しょう症とは 骨の密度が減り、もろくなって、骨折しやすくなる病気です。骨粗しょう症を予防する一つに「運動習慣を身に付けること」が挙げられます。運動により、適度に骨に力(負荷)がかかると、骨をつくる細胞が活性化し、カルシウムが骨に付きやすくなります。

おすすめの運動

ウォーキング

日光にあたると紫外線によりカルシウムの吸収を高めるビタミンDが皮膚内で産生され、骨を強くします。週3回30分程度歩きましょう。

かかと上げ

右記のように、いすの背もたれを持ち、つま先を軸にかかとを上げて、3～5秒間停止後、下げるといった動作を5～10回反復しましょう。



※痛みを伴う運動は避け、自分にあった運動量で行いましょう。あまり運動をしていない人や治療を受けている人は、運動内容について医師に相談してください
※40歳以上になれば、症状がなくても定期的に骨粗しょう症検診を受けましょう

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 1月22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



献血

とき 1月18日(日)午前10時～午後0時・午後1時～4時30分 ところ エバグリーン狭山店(東葉美木四丁目)

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	1月8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 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	1月7日(休)・21日(休)	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

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月5日(月)・19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・尿検・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
1月26日(月)・2月18日(休)・3月2日(月)・30日(月)午前・午後	60人

※1月26日(月)・3月30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
1月26日(月)・3月30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、3月31日(火)まで不足分を接種可