



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。

## 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** 2月15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、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☎367-1300へ電話または直接

## 骨粗しょう症予防セミナー～あなたの骨は大丈夫？いつまでも元気で歩けるために～

骨の健康を意識する生活を「今から」始めませんか？血管年齢や肌の水分量測定の体験ブースがあります。

**とき** 3月7日(土)午前10時～午後0時 **ところ** 保健センター **講師** 橋本淳さん／櫻本病院骨粗しょう症・リウマチセンター長 **定員** 40人(先着順) **申し込み** 申込フォームから。保健センターへ電話も可 **問い合わせ** 保健センター☎367-1300



## ゲートキーパー養成研修を開催します

悩みに気づき、話を聞いて支援につなげるゲートキーパーの意識を持つことが自殺予防につながります。自殺の危険性があると思ったらどうしたらいいのか、私たちができること、身近な人を支えるスキルを学びませんか。

**とき** 2月3日(火)・17日(火)午後2時～4時 **ところ** 保健センター・大会議室 **対象** 市内に居住・通勤・通学する人 **定員** いざれも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

## 歯ッピー相談会

歯科医師と歯科衛生士による無料歯科健診・歯科相談を行います。「むし歯がないか気になる」「歯みがきの方法が知りたい」など気軽に相談してください。歯の健康グッズのプレゼントもあります。家族そろってお越しください。



**とき** 3月7日(土)午後1時～4時(1組30分程度) **ところ** 保健センター **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

## 献血

**とき** 2月12日(木)午前10時～午後0時・午後1時～4時30分 **ところ** 市役所

## 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・北回りコース  
「東野中三丁目バス停」下車)

**診療日** 2月1日(日)・8日(日)・11日(祝)・15日(日)・22日(日)・23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

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

**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時的小児急病診療体制

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 | **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☎072-238-6049

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、もろくなつて、骨折しやすくなる病気です。骨粗しょう症の予防として、「食生活の改善」が挙げられます。今回は、骨の材料となるカルシウムについてお伝えします。

### カルシウム摂取の目安

1日のカルシウム摂取推奨量は、成人女性で650mgといわれていますが、平均摂取量は約200mgが不足している現状です。下表を参考にしながら、意識してカルシウムを料理に取り入れていきましょう。

#### 魚介類



しらす干し(大さじ2(10g)) : 52mg  
さくらえび(煮干し)(10g) : 60mg  
ししゃも(3尾(60g)) : 198mg

#### 乳製品



牛乳(1杯(200cc)) : 226mg  
スキムミルク(大さじ3(18g)) : 198mg  
ヨーグルト(全脂無糖)(100g) : 120mg

#### 野菜・海藻類・種実類



小松菜(1/4束(95g)) : 162mg  
乾燥ひじき(10g) : 100mg  
いりごま(小さじ1(3g)) : 36mg

#### 大豆製品



木綿豆腐(半丁(150g)) : 129mg  
納豆(1パック(50g)) : 120mg  
厚揚げ(1枚(120g)) : 120mg

### ~骨の質を良くするには栄養のバランスが重要~

カルシウムは体内に吸収されにくい栄養素です。効率よく摂取するには、ビタミンD(サケ・干しいたけなど)・ビタミンK(葉物野菜など)と一緒に取るようにしましょう。

骨をつくるコラーゲンのもととなるたんぱく質(肉・魚など)の摂取も心がけましょう。食生活全般の栄養バランスに気を付けることが大切です。

### 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	2月5日(木)	午前10時～11時30分

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

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・匿名も可) ※無料の場合あり		
④血液検査 エイズウイルス抗体検査(無料・匿名も可) ※無料の場合あり	2月4日(水)・18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)	2月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月2日(月)・16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・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  
持ち物 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

2月18日(水)・3月2日(月)・30日(月)午前・午後

※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-PE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

3月30日(月)午後

※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)まで不足分を接種可