



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

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 3月26日(木)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、^{ほっせき}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

高齢者肺炎球菌ワクチンが4月から変わります

国は高齢者肺炎球菌ワクチンの有効性の知見を踏まえ、4月から使用するワクチンを変更します。それに伴い、自己負担額を現在の3,000円から増額する予定です。



また、4月から接種方法を次のとおり変更します。
◀接種日に満65歳の人(定期接種対象者)▶ 現行どおり申請せずに接種可 **◀接種日に満66歳以上の人▶** 事前に保健センターへ申請し、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 **申し込み・問い合わせ** 電話で保健センター☎367-1300

HEALTHY RECIPES



しらすのチーズトースト

～かんたん朝ごはんレシピ～

◆つくり方

①青ねぎは小口切りにし、ごま油とあえる ②食パンに①、釜揚げしらす、ピザ用チーズの順に乗せる ③トースターでピザ用チーズが溶けるまで焼き、刻みのりを散らす



◆材料(1人分)

食パン(6枚切り)—— 1枚
 青ねぎ—— 10g
 ごま油—— 小さじ1/2
 釜揚げしらす—— 10g
 ピザ用チーズ—— 25g
 刻みのり—— ひとつまみ

【1人分当たり】

273kcal、塩分1.4g
 調理時間約10分



健康大阪さやま21
 食育ひろば

+ 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 3月1日(日)・8日(日)・15日(日)・20日(祝)・22日(日)・29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

+ 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いたします。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☎072-238-6049

自分の体を知りましょう!

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。骨粗しょう症の予防として、「運動習慣を身につけること」「カルシウムを中心にバランスの良い食事を取ること」が大切とお伝えしてきました。もう一つ大切なことは、「自分の体を知ること」です。

骨粗しょう症検診

ところ 市内実施医療機関(予約が必要な医療機関には事前に電話で申し込み)
対象 40~70歳の5歳ごとの女性
内容 問診、骨塩定量検査
持ちもの 住所・名前・生年月日を確認できるもの(運転免許証など)、あれば健康手帳



骨粗しょう症予防セミナー

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/榎本病院骨粗しょう症・リウマチセンター長 定員 40人程度(先着順)
申し込み 電話で保健センター ☎367-1300。申込フォームからも可



がん検診・成人歯科健診の無料クーポンの有効期限は3月31日(火)まで

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。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。また、歯と口腔の健康は、健康で質の高い生活を営むうえで重要な役割を果たしています。歯科健診の受診により、歯科疾患の予防と早期発見・早期治療につなげることが必要です。子宮頸がん検診・乳がん(マンモグラフィ)検診・大腸がん検診・成人歯科健診の無料クーポンの使用期限は3月31日(火)までです。まだクーポンを使っていない人は、早めに受診してください。転入や紛失した人は保健センターで再発行の手続きが必要です。※右記二次元コードからの再発行は3月10日(火)までです。3月11日(水)以降は問い合わせてください



再発行はこちら▲

問い合わせ 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	3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	3月4日(水)・18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・匿名も可) 検査 梅毒(有料・匿名も可) ※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)	3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)	3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
3月2日(月)・30日(月)午前・午後	60人

※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(除去後を含む)、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
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