



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



**とき** 4月11日(土)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 **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

## 妊娠届け出の窓口が変わります

4月1日(水)から妊娠届・母子健康手帳の交付場所が保健センターのみになります(市民窓口グループ、ニュータウン連絡所での手続きはできなくなります)。※マイナンバーカードを持っている人はオンライン申請も可(オンラインで申請した場合でも、母子健康手帳などの交付のために来所が必要)  
**交付時間** 月～金曜日午前9時～午後5時30分(祝日を除く)  
《伴走型相談支援を実施しています》市では、母子健康手帳交付後、妊娠8か月ごろのこんにちは赤ちゃん訪問時などに助産師が面談を実施し、妊娠から出産・子育てまで寄り添う伴走型相談

支援を行っています。面談・訪問を受けた人に、妊産婦タクシーチケットや育児パッケージ、妊婦支援給付金申請書を交付しています。※面談実施時間外に来所した場合は、母子健康手帳の交付のみ(面談の実施・妊婦支援給付金申請書の交付は後日)  
**面談実施時間** 月～金曜日午前9時～11時30分・午後1時～4時30分(祝日を除く) **対象** 妊産婦  
**問い合わせ** 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

定期接種で使用するワクチンが変更になりました。  
**対象** 定期接種/市の住民基本台帳に記録されている、①満65歳の人 ②60～64歳で、心臓・腎臓・呼吸器の機能障がいまたはHIV(ヒト免疫不全ウイルス)による免疫機能障がいにより、身体障がい者手帳1級もしくは同等程度の障がいを持つことがわかる医師の意見書を持つ人 行政措置接種/市の助成を受けたことがない66歳以上の人 **接種方法** 定期接種/医療機関で予約して接種 行政措置接種/事前に保健センターで接種歴がないかの確認を受け、予診票を受け取ってから医療機関で予約して接種 **助成回数** 生涯1回のみ **自己負担額** 5,000円 ※市役所生活援護グループが発行する予防接種券を持つ人は無料 **持ちもの** 名前・生年月日を確認できるもの(マイナンバーカードや医療証など)、健康手帳、②のみ身体障がい者手帳または医師の意見書、66歳以上の人は予診票 **接種場所** 市内などの実施医療機関 ※保健センターだより、市ホームページを確認してください **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

## ＋ 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** 4月5日(日)・12日(日)・19日(日)・26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☎072-238-6049

## RSウイルスワクチン(母子免疫ワクチン)が定期接種になります

RSウイルスワクチンとは、妊婦が接種すると、生まれた乳児が出生時からRSウイルスに対する予防効果を得ることができるワクチンです。

**対象** 接種時点で妊娠28週0日～36週6日の妊婦 **接種回数** 妊娠ごとに1回

**持ちもの** 住所・名前を確認できるもの(マイナンバーカードや運転免許証など)、母子健康手帳、予診票 ※既に妊娠届を提出した人には、3月末までに予診票を送付します **接種場所** 指定医療機関

《償還払い制度》やむを得ない理由で遠方で定期予防接種を受け、接種費用を全額自己負担した場合の償還払い(返金)制度があります。※接種前に申請が必要

**問い合わせ** 保健センター ☎367-1300

## HEALTHY RECIPES



### カット野菜とウインナーのコンソメスープ ～かんたん朝ごはんレシピ～

#### ◆作り方

①ウインナーは斜めに切る ②鍋にバターを入れて中火で熱し、カット野菜を炒める ③ウインナーも加えてバター全体をなじませる ④水を入れて沸騰したら、Aを入れて少し火を弱め、カット野菜がしんなりするまで煮る ⑤お好みでこしょうをふる



#### ◆材料(4人分)

ウインナー 4本  
バター 6g  
カット野菜 180g  
水 500ml  
こしょう 少々

コンソメ顆粒 大さじ1  
塩 少々

【1人分当たり】86kcal  
塩分1.3g 調理時間約15分

健康大阪さやま21 × 食育ひろば



## 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61年以前の奇数年生まれで40歳以上の女性 **クーポン対象** 今年度41歳になる女性(5月ごろ送付予定)

とき	定員
5月13日(水)・6月2日(火)午前・午後	60人

※6月2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シャツ挿入、立位姿勢が取れない人は不可  
《子宮頸がん検診》平成18年以前の偶数年・昭和の奇数年生まれで20歳以上の女性 **クーポン対象** 今年度21歳になる女性(5月ごろ送付予定)

とき	定員
6月2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22年4月2日～平成27年4月1日生まれ)の女性



## 献血

**とき** ①4月3日(金)午前10時～午後0時・午後1時～4時30分 ②4月26日(日)午前10時～午後4時 **ところ** ①そよら金剛(半田一丁目) ②さやか公園・駐車場(狭山池まつり内)

## 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月2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・匿名可) ※無料の場合あり	4月1日(水)・15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)	4月1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月6日(月)・20日(月)	午前9時30分～11時30分
腸内細菌検査(有料)		