




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

とき 5月28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


風しんワクチン接種費用の一部を助成します

対象 接種日現在、市の住民基本台帳に記録されていて、風しん抗体検査の結果、抗体価が不十分である(HI法16倍以下、EIA法EIA-IgG価8.0未満など)と判断された人で、次のいずれかに該当する人 ●妊娠を希望する女性 ●妊娠を希望する女性の配偶者、同居者 ●妊婦の配偶者、同居者 ※妊娠中または妊娠の可能性のある女性、平成25年4月1日以降に風しんの予防接種の助成を受けたことがある人は対象外 助成対象期間 令和9年3月31日(木)まで 助成上限額 麻しん風しん混合(MR)ワクチン/1万500円、風しんワクチン/7,000円 申請方法 接種後に風しん(麻しん・風しん)ワクチン接種済証と申請書兼請求書、接種費用がわかる医療機関の領収書、振り込み先のわかるもの(通帳など)、印鑑を持って保健センターへ直接 ※風しん(麻しん・風しん)ワクチン接種済証、申請書兼請求書は、保健センターで配布するほか、市ホームページからもダウンロード可  問い合わせ 保健センター☎367-1300

風しん5期(定期接種)

対象 昭和37年4月2日～昭和54年4月1日生まれの男性で令和7年3月31日までに抗体検査を受け、抗体検査の結果、風しんの抗体が不十分であった人 費用 市内で接種/無料(対象者に郵送したクーポン券の持参が必要)、市外で接種/償還払い(事前申請および申請時にクーポン券の提出が必要) クーポン券使用期限 令和9年3月31日(木)まで ※クーポン券の再発行は申込フォームから申請してください  問い合わせ 保健センター☎367-1300

風しん抗体検査事業

ところ ①府内(大阪市・吹田市を除く政令市・中核市以外)の医療機関 ②大阪府抗体検査事業の協力医療機関以外の医療機関 対象 ●妊娠を希望する女性 ●妊娠を希望する女性の配偶者、同居者 ●妊婦の配偶者、同居者 ※詳しくは、 大阪府ホームページを確認してください 費用 ②のみ実費負担額と助成上限額を比較していずれか少ない額 助成対象期間 令和9年3月31日(木)まで 問い合わせ ①大阪府感染症対策企画課☎06-6941-0351、②保健センター☎367-1300

ワクチン接種実施医療機関が変更になりました

4月1日から、てらにしレディースクリニックでの高齢者肺炎球菌ワクチン接種はありません

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 5月3日(祝)・4日(祝)・5日(祝)・6日(休)・10日(日)・17日(日)・24日(日)・31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

夜間急病診療 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)

休日急病診療 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

ごま味噌チキン ~たんぱく質たっぷりレシピ~

◆つくり方

①小鍋にAを入れて混ぜ、弱火でしっかり煮詰める。冷めたらBを加える ②かいわれ大根を水洗いしてざるにあげる。キャベツは千切りに、ミニトマトは洗ってヘタを取る ③鶏もも肉の余分な脂を取り除き、水分をペーパータオルでふき取り、一口大に切る ④BにCをふり、Dを入れたビニール袋に入れてよく混ぜる ⑤フライパンに④を皮目を下にして並べ、植物油をかけて火をつけ、焼き目がつくまでしっかり焼く。ひっくり返して、火が通るまで焼く ⑥皿に②のキャベツ、ミニトマト、⑤をのせ、①をかけ、かいわれ大根をのせる



◆材料(4人分)

- | | | | |
|--------|--------|-------|------|
| 鶏もも肉 | 320g | ミニトマト | 8個 |
| かいわれ大根 | 1/2パック | 植物油 | 大さじ2 |
| キャベツ | 2枚 | マヨネーズ | 小さじ2 |
| いりごま | 大さじ1 | 練り辛子 | 小さじ1 |
| 味噌 | 大さじ1 | 塩 | 少々 |
| 酒 | 大さじ1 | こしょう | 少々 |
| みりん | 大さじ2 | 片栗粉 | 大さじ1 |
| 水 | 大さじ1 | 小麦粉 | 大さじ1 |

1食当たり 303kcal 塩分 1.0g たんぱく質 15.6g 調理時間 30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

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



5月31日(日)は世界禁煙デー

問い合わせ 保健センター

5月31日(日)～6月6日(土)は禁煙週間

☎367-1300

たばこの煙には、200種類以上の有害物質が含まれています。副流煙と喫煙者が吐き出す煙(呼出煙)を自分の意思と関係なく吸い込んでしまうことを「受動喫煙」といいます。たばこは喫煙者の健康を害するだけでなく、受動喫煙によって非喫煙者の健康も害しています。特に成長過程にある子どもは健康被害を受けやすいことがわかっています。

多くの人が利用する公共的な空間では受動喫煙防止に協力してください。現在喫煙している人は、自分だけでなく周りの大切な人のためにも禁煙に取り組んでみませんか。禁煙治療には、健康保険適用が可能な場合もあります。禁煙外来のある医療機関や保健センター、富田林保健所でも禁煙相談を行っていますので、活用してください。

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	5月7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・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月20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

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)	5月11日(月)・25日(月)	午前9時30分～11時30分
腸内細菌検査(有料)		