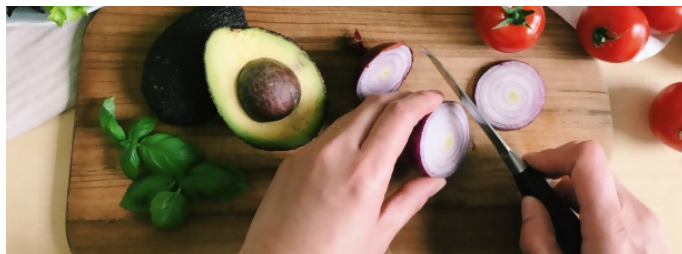




予防接種や各種がん検診などの情報を、保健センターだよりに掲載しています。市ホームページからダウンロードできます。

食生活改善推進員(ヘルスマイト)養成講座

～食のボランティアを始めてみませんか～



食べることや料理に興味のある人、養成講座に参加してみませんか。すべての講座を受講すると、食生活改善推進員として活動ができます。

とき ①7月7日(火)・②28日(火)・③8月31日(月)・④9月17日(木)・⑤10月15日(木)・⑥11月19日(木)・⑦12月1日(火)・⑧16日(水)・⑨令和9年1月14日(木)①～③・⑥～⑧午後1時30分～3時30分・④⑤午前10時～午後1時・⑨午前10時～午後0時(全9回) **ところ** 保健センター **内容** ①生活習慣病予防のための食生活 ②食中毒の知識と予防 ③ライフスタイルに合わせた食事 ④⑤調理実習 ⑥健康づくりのための運動 ⑦⑧食事をバランスよくとるために ⑨活動報告、修了式 **受講料** 2,750円(テキスト代、調理実習費) **定員** 15人(先着順) **申し込み・問い合わせ** 電話で保健センター☎367-1300

プレママ・プレパパほっとカフェ



妊娠中から子育てまで、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 6月7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パートナー **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

6月1日(月)～7日(日)はHIV検査普及週間

富田林保健所では、無料、匿名、予約不要でHIV検査を受けることができます。梅毒・クラミジアの検査もできます。
とき 毎月第1・3水曜日(祝日など休日、年末年始を除く)午後1時30分～2時30分
問い合わせ 富田林保健所☎0721-23-2683

献血

とき 6月16日(火)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 6月7日(日)・14日(日)・21日(日)・28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

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)

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

骨髄など移植ドナーを支援しています

市では、骨髄または末梢血幹細胞しゅうけつかんせうせうじょうの移植のための通院、入院などに伴う経済的な負担の軽減を図り、骨髄などの提供を推進することを目的に、助成を行っています。

対象 (公財)日本骨髄バンクを介して骨髄または末梢血幹細胞の提供を完了した人で、次のすべてに該当する人 ●骨髄などの提供を完了した日に、市内に住んでいて住民基本台帳に記録されている ●当該骨髄などの提供について、国などの助成を受けていない **助成金額** 1日2万円(上限14万円) ※骨髄などの提供のための通院・入院・面談に要した日が対象 **申請書類** ●大阪狭山市骨髄移植ドナー支援事業助成金交付申請書兼請求書 ●骨髄バンクが発行する骨髄などの提供を行ったことを証明する書類 ●骨髄などの提供に係る通院などをしたこと、当該通院などをした日を証明する書類 **申請方法** 骨髄などの提供を完了した日から1年以内に申請書類を〒589-0032岩室一丁目97-3保健センターへ郵送または直接

問い合わせ 保健センター ☎367-1300



血圧改善教室

とき ①6月23日(火)午後1時30分～3時30分、②6月30日(火)午前10時～午後1時(①午後1時15分・②午前9時45分から受け付け。全2回) **ところ** 保健センター **対象** 健康診断などで収縮期血圧が140～159mmHg、または拡張期血圧が90～99mmHgで、市内に住んでいる人(医師からの紹介も含む) **内容** ①保健師による講話「血圧のしくみ、高血圧予防・改善のポイント」、管理栄養士による講話「基本の栄養バランス、減塩と野菜摂取について」、塩味感覚チェック ②管理栄養士による講話「減塩料理のコツ」、血圧測定実習、簡単減塩食の調理体験・試食 **定員** 20人(先着順) **持ちもの** ①②筆記用具 ②エプロン、マスク、三角巾、手拭きタオル、飲みもの、あれば家庭用血圧計 **申し込み・問い合わせ** 6月16日(火)までに電話で保健センター ☎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 | 6月4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 | 6月3日(水)・17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) | 6月3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) | 6月8日(月)・22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)。勤務先などで検診を受診できる人は受診できません。自覚症状がある人は、医療機関を受診してください。

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 ※7～9月実施分は6月1日(月)から受け付け <<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 |
|---|-----|
| 7月3日(金)・24日(金)・8月12日(水)・9月1日(火)・16日(水)午前・午後 | 60人 |

※7月24日(金)・9月16日(水)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

| とき | 定員 |
|---------------------|-----|
| 7月24日(金)・9月16日(水)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

