



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 9月24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、発赤、かゆみなどが気になるおむね4歳までの乳幼児と保護者 **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

9月24日(木)～30日(水)は

結核・呼吸器感染症予防週間

大阪府では、毎年1,000人以上が結核と診断されていて、特に高齢者の割合が多いです。せきが2週間以上続く、体重の減少、微熱が続くなどの場合は、早めに医療機関を受診しましょう。また、年に1回は定期健診を受けましょう。早期発見、早期治療は本人の重症化を防ぐだけでなく、家族や職場の人などへの感染拡大を防ぐためにも重要です。

問い合わせ 富田林保健所☎0721-23-2683

(公社)大阪精神科診療所協会市民講演会 「笑って元気に！笑いの力で心と体をリフレッシュ」

とき 10月7日(水)午後2時30分～4時30分 **ところ** SAYAKAホール・大会議室 **対象** 市内に居住・通勤・通学する人 **内容** 「笑い」が持つ心身のストレス軽減効果を学び、こころの健康維持を図る **定員** 90人(先着順) **申し込み** 9月30日(水)までに申込フォームから。電話で富田林保健所☎0721-23-2684、ファクシミリ(FAX0721-24-7940)も可 **問い合わせ** 富田林保健所☎0721-23-2684



オーラルフレイル予防講座～お口から始める健康習慣～

とき 10月1日(木)午後1時30分～3時 **ところ** 社会教育センター・音楽室 **内容・講師** 「なぜお口の健康が全身の元気につながるの？」松本真紀さん/歯科衛生士 **参加費** 500円 **定員** 20人(先着順) **持ちもの** 筆記用具、飲みもの **申し込み** 社会教育センター、市立公民館、市役所生涯学習グループで配布する申込書を各窓口へ直接。または、はがきに郵便番号・住所・名前(ふりがな)・年齢・電話番号・ファクシミリ番号を書いて、〒589-0013 茨葉木二丁目306-4 社会教育センター。ファクシミリ(FAX368-0121)も可。9月19日(土)必着 **問い合わせ** 社会教育センター☎368-0121

献血

とき 9月10日(木)午前10時～午後0時
ところ 保健センター



+ 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 9月6日(日)・13日(日)・20日(日)・21日(祝)・22日(休)・23日(祝)・27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



焼き鳥缶の炊き込みご飯 ～災害時レシピ～

※つくり方

①ポリ袋(湯せんができる高密度ポリエチレン製)に米と水を入れ、30分間吸水させる ②にんじんを短めの千切りにし、コーン缶の汁を切る ③①の中に②と焼き鳥缶(汁ごと)、濃い口しょうゆを入れて混ぜる ④空気ができるだけ入らないように③のポリ袋をねじりながら空気を抜き、上部で口を結ぶ(菜箸などにくくりつけると鍋から取りやすい) ⑤鍋底に皿を敷き、④がかぶるくらいの水を入れ、蓋をして加熱する。沸騰したら火を弱め約20分加熱し、火を止め10分程蒸らす



※材料(3人分)

焼き鳥缶(汁ごと) — 1缶 米 ————— 1合
にんじん ————— 30g 水 ————— 200ml
コーン缶 ————— 1/2缶 ポリ袋(湯せんができる高密度ポリエチレン製) — 1袋
濃い口しょうゆ - 小さじ1
1人分当たり 235kcal 塩分 0.8g 調理時間 40分



健康大阪
さやま21×
食育ひろば

糖尿病予防教室

糖尿病予防や血糖値を下げる生活習慣について楽しく学びましょう。

とき ①10月2日(金)午後2時～3時45分、②10月19日(月)午後1時30分～3時30分、③11月4日(木)午後1時30分～3時30分、④11月27日(金)午前10時～午後1時、⑤12月10日(木)午後1時30分～3時(全5回) 内容 ①糖尿病について ②バランスの良い食事、お口の健康と糖尿病について ③運動の話と実習、おやつについて ④バランス食の調理体験と試食 ⑤生活習慣の振り返り・個別相談 ところ 保健センター 対象 40歳以上で市内に居住する人 定員 20人(先着順) ※初めて受講する人を優先 申し込み・問い合わせ 9月25日(金)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	9月3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(電話相談可)		午前9時～午後5時45分
③クラミジア検査(尿検査、有料・匿名可) ※無料の場合あり	9月2日(水)・16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)	9月2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)	9月7日(月)・28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 ※10～12月実施分は9月1日(火)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
9月1日(火)・16日(水)・10月21日(水)・11月8日(日)・18日(水)・12月21日(月)午前・午後	60人

※9月16日(水)・10月21日(水)・11月18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
9月16日(水)・10月21日(水)・11月18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