



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 11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、発赤、かゆみなどが気になるおおよね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

生活習慣病予防教室～大阪狭山市食と健康を考える会と一緒に簡単にできる減塩メニューをつくりませんか～

とき 11月19日(木)午前10時～午後1時(午前9時30分から受け付け) **ところ** 保健センター・調理室 **対象** 市内に住んでいる人 **メニュー** フライパンでミートローフ、簡単ごま豆腐、あさりと白菜のスープ煮、みかん大福 **参加費** 600円(材料費・保険料) **定員** 15人(先着順) **持ちもの** エプロン、三角巾、ふきん、飲みもの、筆記用具、マスク **申し込み・問い合わせ** 11月6日(金)までに電話で保健センター☎367-1300 ※アレルギーのある人は申し出てください

献血

とき 11月8日(日)午前10時～午後3時30分 **ところ** 保健センター



第27回健康まつり



楽しみながら健康に役立てられるコーナーを用意しています。

とき 11月8日(日)午前10時～午後3時30分 **ところ** 保健センター ※できるだけ公共交通機関を利用してください **内容** HbA1c測定(血糖値測定)、動脈硬化測定、眼科・耳鼻科検査、気道異物除去・AED講習、ブラッシング指導、フッ化物塗布、舌圧検査、歯科相談、キッズファーマシー(薬剤師模擬体験)、脂肪・筋肉量チェック、脳年齢チェック、パネル展示コーナー(災害時の備蓄食・目で見てわかるたばこの害)、フレイル予防のための低栄養予防食、バランスよく食事をとるための弁当箱法の紹介、献血など **問い合わせ** 保健センター☎367-1300

協力医療機関の追加

金剛のびのびこどもファミリー歯科(金剛一丁目)が成人歯科健康診査、妊婦歯科健康診査の協力医療機関に追加されました。
問い合わせ 保健センター☎367-1300

+ 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 11月1日(日)・3日(祝)・8日(日)・15日(日)・22日(日)・23日(祝)・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



具だくさんすいとん ～減塩レシピ～

※作り方

①大根、にんじんはいちょう切り、キャベツは一口大に切り、長ねぎは斜め切りにする。油揚げはお湯でさっと油抜きをして細かく切る ②絹ごし豆腐はつぶし、
 ③[A]を入れなめらかになるまで混ぜる ④鍋に混合出汁、⑤、⑥の大根、にんじんを入れて軟らかくなるまで火を通し、その後キャベツ、長ねぎ、油揚げを入れる ⑦⑧を一口大にちぎりながら⑨に落とし、さらに数分煮る



※材料 (4人分)

大根	100g	昆布とかつおの混合出汁	600ml
にんじん	60g	[A] 小麦粉	60g
キャベツ	2枚	[A] 食塩	ひとつまみ
長ねぎ	1/2本	[B] しょうゆ	小さじ2
油揚げ	1枚	[B] 酒	小さじ2
絹ごし豆腐	75g	[B] 食塩	ひとつまみ

1人分あたり 96kcal 塩分 1.0g 調理時間 20分



健康大阪
さやま21×
食育ひろば

11月10日(火)～16日(月)はアルコール関連問題啓発週間

アルコール依存症について、本人や家族だけで悩まず相談してください。

＜大阪府こころの健康総合センター＞月～金曜日午前9時～午後5時45分、第2・4土曜日午前9時～午後5時30分 ☎06-6691-2818 <<SNS相談大阪府依存症ほっとライン>>水・土・日曜日午後5時30分～10時30分(午後10時まで受け付け) <<富田林保健所>>月～金曜日午前9時～午後5時45分 ☎0721-23-2684

問い合わせ 大阪府地域保健課依存症対策グループ ☎06-6944-7527

STOP!薬物乱用

問い合わせ 大阪府薬務課 ☎06-6941-9078

10～11月は麻薬・覚醒剤・大麻乱用防止運動月間です。近年、若者を中心に大麻の乱用が拡大しています。大麻は心身に様々な悪影響をおよぼします。誘われてもキッパリ断りましょう！

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	11月5日(木)	午前10時～11時30分

電子メール(kenko@city.osakasayama.osaka.jp)による相談也可

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	11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)	11月4日(水)	

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)	11月9日(月)・24日(火)	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・尿検・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 <<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
11月18日(水)・12月21日(月)午前・午後	60人

※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(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
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

