

健康とつガイド

HEALTH INFORMATION



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。

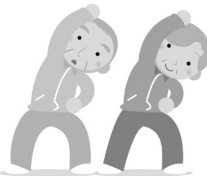
プレママ・プレパパはっとカフェ

とき 30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夫 **内容** フリートークタイム、助産師からのアドバイス、子育て情報の案内 **参加費** 無料 **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



はつらつ健康体操

とき 10月6日・20日・11月10日・17日・12月1日・15日・令和3年1月5日・19日・2月2日・16日の火曜日午後1時～2時30分(全10回) **ところ** 池尻体育館 **対象** 60歳以上の人 ※介護保険で要支援・要介護認定を受けている人、現コースに参加している人を除く **内容** 心身機能の低下防止を目的としたレクリエーションや運動 **参加費** 無料 **定員** 20人(先着順) **申し込み・問い合わせ** 3日(月)から電話で保健センター ☎367-1300



優生手術などを受けた人に一時金を支給します

対象 昭和23年9月11日から平成8年9月25日までの間に、旧優生保護法に基づき優生手術を受けた人、または生殖を不能にする手術または放射線の照射を受けた人 ※母体保護や疾病の治療など、優生思想に基づくものでないことが明らかな場合を除く。詳しくは、問い合わせてください
問い合わせ 大阪府旧優生保護法一時金受付・相談窓口 ☎06-6944-8196

造血細胞移植後定期予防接種ワクチン再接種費用助成事業

造血細胞移植(骨髄移植、抹消血幹細胞移植、さい帯血移植)によって定期の予防接種で得た免疫が低下、または消失した場合の再接種費用を助成します。対象となる予防接種、申し込み方法は問い合わせてください。
対象 20歳未満で、造血細胞移植によって定期の予防接種で得た免疫が低下または消失し、再接種が必要と医師が認める人
問い合わせ 保健センター ☎367-1300

熱中症²を予防しよう

今夏は、新型コロナウイルス感染症対策をしながらの熱中症予防が必要です。詳しくは市ホームページを確認してください。



問い合わせ 保健センター ☎367-1300

○屋外で人と十分な距離(2m以上)が確保できるときはマスクを外し、暑さや疲れを感じたら、無理をせず早めに涼しい場所に移動しましょう。
 ○日ごろからウォーキングやストレッチなどを行い、水分補給をこまめにしながら適度に汗をかく運動を習慣にしてみましょう。ただし、暑い中での運動は禁物です。
 ○暑さで疲れた体に寝不足が重なると、体力は低下します。ぐっすり眠れる環境づくりを心がけましょう。

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

＋夜間急病診療	ところ	市消防本部(☎366-0055)で病院の紹介を受けてください
	診療日 診療時間	毎日 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」下車) 日曜日・祝日・年末年始(12月29日～1月3日) 午前9時～11時30分・午後1時～3時30分 午前9時～午後4時
	診療日 受付時間 診療時間	※受診する場合は、健康保険証・子ども医療証などを忘れずにお持ちください

☑午後4時～8時の小児急病診療体制について
 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。市消防本部(☎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、当番病院へ行かれても受診できません

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

診療日 受付時間 ところ	2日(日)・9日(日)・10日(祝)・16日(日)・23日(日)・30日(日) 午前9時～午後0時 大阪狭山市医師会休日診療所 ☎368-1110 東野東一丁目500-1(市循環バス・西北回りコース「東野中三丁目」下車)
問い合わせ 大阪狭山市医師会休日診療所 ☎368-1110	

成人歯科健康診査

年度内に1回受診できます。受診には予約が必要です。
対象 40～60歳・70歳の人 **内容** 問診・口腔(こうくう)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** 健康保険証や運転免許証などの住所・名前・生年月日を確認できるもの、健康手帳、成人歯科健康診査無料クーポン(送付された人のみ)
申し込み 保健センターだよりに記載している実施医療機関へ直接

※成人歯科健康診査および骨粗しょう症検診について、新型コロナウイルス感染症の影響によって受診できなかった令和元年度の対象者も令和3年3月31日(水)まで受診することができます。詳しくは保健センターに問い合わせてください。

予防接種

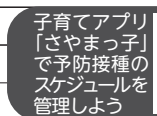
■集団接種【予約制】

今月は、保健センターでの集団接種はありません

■個別接種

大阪狭山市・富田林市・河内長野市内の実施医療機関 ※実施医療機関以外で接種を受ける場合、償還払制度があります(接種前に手続きが必要です)

種 類	対象年齢
B型肝炎	1歳未満(標準的には2か月から)
ヒブ	2か月～5歳未満
小児用肺炎球菌	2か月～5歳未満
4種混合	3か月～7歳6か月未満、2種混合2期(11～13歳未満)
B C G	1歳未満(標準的には5～8か月未満)
MR混合	1期(1～2歳未満)、2期(平成26年4月2日～平成27年4月1日生まれ)
水痘	1～3歳未満
日本脳炎	1期(6か月～7歳6か月未満、標準的には3歳から)、2期(9～13歳未満) ※平成12年8月2日～平成19年4月1日生まれの人は、20歳未満まで1期・2期の不足分を接種可能。平成19年8月2日～平成21年10月1日生まれの人は、2期対象期間に1期不足分を接種可能



健康相談

ところ・問い合わせ 保健センター ☎367-1300

保健・栄養健康相談(予約制)	火曜日	午前10時～午後3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 ☎0721-23-2681

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
エイズに関する相談(電話相談も可)	月～金曜日	午前9時30分～午後5時
医療機関に関する相談	月～金曜日	午前9時～午後5時30分
血液検査	5日(水)・19日(水)	午後1時30分～2時30分
梅毒(有料・匿名も可) ※無料の場合あり		
クラミジア検査(尿検査、有料・匿名も可) ※無料の場合あり	5日(水)	午前11時～午後0時15分
骨髄/バンクドナー登録(予約制)		

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)	3日(月)・17日(月)	午前9時30分～11時30分
腸内細菌検査(有料)		

母子健康手帳

保健センター・市役所市民窓口グループ・ニュータウン連絡所で交付します

健康手帳(市内でのがん検診などに必要)

保健センター・市役所高齢介護グループ・ニュータウン連絡所で交付します

乳がん・子宮頸がん集団検診

年度内に1回受診できます。個別検診は保健センターだよりを確認してください。
ところ 保健センター **費用** 各1,000円
申し込み 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)

40歳以上の女性が対象

と き	定員
4日(火)・9月10日(水)・24日(水)午前・午後	60人
18日(火)午後	37人

※時間の指定はできません

※4日・9月24日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受診できません

■子宮頸がん検診

20歳以上の女性が対象

と き	定員
4日(火)・9月24日(水)午後	90人

※生理中は受診できません

子どもの健康診査

■4か月児健康診査

とき 6日(水)
 令和2年3月5日～4月4日生まれが対象
とき 9月3日(水)
 令和2年4月5日～5月4日生まれが対象

■1歳6か月児健康診査

とき 21日(金)
 平成31年1月(平成30年12月)生まれが対象

■2歳6か月児歯科健康診査

とき 11日(火)
 平成30年1月(平成29年12月)生まれが対象

■3歳6か月児健康診査

とき 26日(水)
 平成29年2月(1月)生まれが対象

※詳しくは個別に案内を送付します。対象の健康診査の実施日1週間前になっても案内が届かない場合は、保健センターへ連絡してください

子どもの健康チェック(予約制)

■離乳食講習会

とき 12日(水)午前9時30分～10時30分、10時50分～11時50分
 離乳期の乳児の保護者が対象

■ピカピカ歯みがき教室

とき 20日(水)午後1時40分～3時40分
 3歳児が対象

■ママパパ教室

とき 15日(土)午前9時30分～11時30分
 初めての赤ちゃんを迎える妊婦と夫が対象
 育児の話、沐浴実習、臨床心理士の話など