

健康ガイド

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・プレパパほっとカフェ

とき 25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、助産師からのほっとアドバイス、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

骨粗しょう症教室

とき・内容 ①11月12日(木)／医師の話、②11月19日(木)／健康運動指導士の話と運動実習、③11月27日(金)／栄養士の話と簡単メニューの試食、午後1時30分～3時30分(全3回) **ところ** ①③保健センター、②市立公民館 **参加費** 無料 **定員** 16人(先着順) **申し込み・問い合わせ** 電話で保健センター☎367-1300

協力医療機関の追加

次の医療機関を、新たに協力医療機関に追加しました。

かい内科クリニック (大野台六丁目)☎366-1366
検診や予防接種が受けられます。
まつおおとなこども歯科 (池尻自由丘一丁目)☎249-2217
成人歯科健康診査が受けられます。

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

富田林病院の11月1日(日)の休日診療は、第1期工事の完了に伴う移転作業のため、P L 病院(富田林市新堂／南海高野線「金剛駅」から南海バス「P L 病院前バス停」下車)で実施します。

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

+

夜間急病診療

+

休日急病診療

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

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」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

毎日

受付時間

午前9時～午後4時

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

4日(日)・11日(日)・18日(日)・25日(日)

受付時間

午前9時～午後0時

ところ

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

HEALTHY RECIPES

🍴

スイートパンプキン

～簡単おやつレシピ～

❖材料(4個分)

カボチャ ————— 200g

牛乳 ————— 1/2カップ

砂糖 ————— 小さじ1

バター ————— 5g

卵黄 ————— 少々

❖作り方

❶カボチャは皮・種をとり、2cm角に切る

❷鍋に❶・牛乳を入れ、火にかける。沸騰したら、焦げないように弱火で軟らかくなるまで煮て、水分を飛ばす

❸火からおろして、カボチャを潰す。潰れたら、❶を加えて弱火にかけて水分を飛ばしながらよく混ぜる

❹4等分してアルミカップに入れ、表面に卵黄を塗り、200℃のオーブンで20分ほど、うっすら焦げ目がつくまで焼く

※詳しくは、市ホームページ「食育ひろば」令和元年10月号を確認してください

1個当たり74kcal 調理時間約50分

献血

とき

①13日(火)・②30日(金)午前10時～午後0時、午後1時～4時30分

ところ

①市役所、②コノミヤ狭山店(大野台二丁目)

10月～11月は麻薬・覚醒剤乱用防止運動月間

薬物の乱用による心身への弊害は大きく、ときには死亡に至ります。薬物乱用を許さない社会をつくり、青少年を薬物乱用から守りましょう。

問い合わせ

保健センター☎367-1300

📞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8時～翌朝午前8時)

携帯電話・固定電話
[プッシュ回線]から

#8000

固定電話[IP・ダイヤル
回線など]から

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]から

#7119

固定電話[IP・ダイヤル
回線など]から

06-6582-7119

緊急時は迷わず

119

問い合わせ

消防本部☎366-0055

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(木)まで受診することができます。詳しくは保健センターへ問い合わせてください

予防接種

■集団接種[予約制]

とき 15日(木)午後1時50分～2時20分 **ところ** 保健センター **種類** BCG **持ちもの** 母子健康手帳、予診票、筆記用具 **申し込み** 7日(木)までに電話で保健センター ※予約が無い場合は接種を受けられません

■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)
BCG	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10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10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	1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	エイズウイルス抗体検査(無料・匿名可) 梅毒(有料・匿名可) ※無料の場合あり	7日(火)・21日(火)
クラミジア検査(尿検査、有料・匿名可) ※無料の場合あり		
骨髄バンクドナー登録(予約制)	7日(火)	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)	5日(月)・19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

各種がん検診、骨粗しょう症検診、肝炎ウイルス検診(原則として40歳の人のみ)は、市内の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。受診には予約が必要です。受診を希望する人は、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、一部負担金を持って受診してください。

受診対象者や一部負担金など、詳しくは保健センターだよりを確認してください。

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** 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
8日(木)・22日(木)・11月8日(日)・13日(金)・12月1日(火)午前・午後	60人
20日(火)・11月17日(火)・12月11日(金)午前	37人

※時間の指定はできません

※8日・22日・11月13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
8日(木)・22日(木)・11月13日(金)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 1日(木)午後
令和2年5月5日～6月4日生まれが対象
とき 11月9日(月)午後
令和2年6月5日～7月4日生まれが対象

■1歳6か月児健康診査

とき 16日(金)午後
平成31年3月(2月)生まれが対象

■2歳6か月児歯科健康診査

とき 13日(火)午後
平成30年3月(2月)生まれが対象

■3歳6か月児健康診査

とき 28日(火)・11月2日(月)午後
平成29年4月(3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

■ママパパ教室

とき 23日(金)午後1時～3時30分
初めての赤ちゃんを迎える妊婦と夫が対象
助産師の話と呼吸法

■離乳食講習会

とき 7日(火)午前9時30分～10時30分、午前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 15日(木)午後1時20分～3時30分
3歳児が対象

19 広報おおさかさやま 2020.10

広報おおさかさやま 2020.10 18