けんこうガイド 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。

はつらつ健康体操

とき　10月１日㈫・15日㈫・11月５日㈫・19日㈫・12月３日㈫・17日㈫・令和２年１月７日㈫・21日㈫・２月４日㈫・18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、現在受講している人を除く　**内容**　心身機能の低下を防止するためのレクリエーションや運動　**参加費**　無料　**定員**　30人（先着順）　**申し込み・問い合わせ**　５日㈪から保健センターへ電話または直接

プレママ・プレパパほっとカフェ

妊娠・出産で気になることや子育てについて、みんなで気軽に話しませんか。当日はカフェの出店もあります。

とき　４日㈰午前10時～11時30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（飲みもの代は実費）　**定員**　15人（先着順）　**申し込み・問い合わせ**　保健センターへ電話または直接

歯科保健講演会

肺炎発症率の低下や摂食嚥下機能の向上が期待されるのが口腔ケアです。効果的な口腔ケアのために必要な考え方を３つのキーフレーズで学びます。

とき　22日㈭午後２時～４時　**ところ**　堺市美原区役所・会議室（堺市美原区黒山／南海高野線「初芝駅」から南海バス「美原区役所前バス停」下車）　**内容**　「なぜ、あなたの口腔ケアは効果がないのか～誤嚥性肺炎、窒息を防ぐ３つのキーワード～」舘村卓さん／TOUCH 口腔機能回復センター院長　**参加費**　無料　**定員**　80人（当日先着順）　※手話通訳あり

問い合わせ　保健センター

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、または消失した場合の再接種費用を助成

対象　20歳未満で造血細胞移植（骨髄移植、末梢血幹細胞移植およびさい帯血移植）によって、定期の予防接種で得た免疫が低下、または消失し再接種が必要と医師が認める人　※対象となる予防接種、申請手続きの方法などについては、保健センターへ問い合わせてください

問い合わせ　保健センター

【40歳以上の女性限定】がんセット検診

【乳・子宮頸・胃・肺・大腸がんセット検診】

実施医療機関　大阪総合健診センター（大阪市中央区道修町／大阪メトロ御堂筋線「淀屋橋駅」下車）☎06－6202－6667　**費用**　4,000円　**予約受付時間**　月～金曜日（祝日など休日を除く）午前８時30分～午後４時50分

【乳・胃・肺・大腸がんセット検診】

実施医療機関　堺高島屋内診療所（堺市堺区三国ヶ丘御幸通／南海高野線「堺東駅」下車）☎221－5515　**費用**　3,000円　**予約受付時間**　毎日（水曜日、祝日など休日を除く）午前９時～午後５時　**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、一部負担金　**申し込み**　電話で実施医療機関　※年度内に１回受診できます。受診には予約が必要です

問い合わせ　保健センター

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　**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」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**

※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

休日診療

診療科目／内科　対象／15 歳以上の人

診療日　**４日㈰・11 日㈷・12 日㈭・18 日㈰・25 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

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

救急安心センターおおさか

相談員・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

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

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。

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）

子育てアプリ「さやまっ子」で予防接種のスケジュールを管理しよう

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25年４月２日～平成26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11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４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㈭	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　肝炎ウイルス検査（無料・予約制）	21日㈬	午前９時30分～10時30分
血液検査　エイズウイルス抗体検査（無料・匿名も可） 血液検査　梅毒（有料・匿名も可）　※無料の場合あり 血液検査　クラミジア検査（尿検査、有料・匿名も可）　※無料の場合あり	７日㈬・21日㈬	午後１時30分～２時30分
骨髄バンクドナー登録	７日㈬	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（有料・予約制） 腸内細菌検査・ぎょう虫卵検査（有料・予約制）	５日㈪・13日㈫・19日㈪・26日㈪	午前９時30分～11時30分

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
５日㈪・７日㈬・９月18日㈬午前・午後	53人
９月４日㈬午後	37人

※時間の指定はできません
※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、ペースメーカー装着、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
５日㈪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㈭午後
平成31年３月５日～平成31年４月４日生まれが対象
とき　９月５日㈭午後
平成31年４月５日～令和元年５月４日生まれが対象

■１歳６か月児健康診査
とき　23日㈮午後
平成30年１月（平成29年12月）生まれが対象

■２歳６か月児歯科健康診査
とき　６日㈫午後
平成29年１月（平成28年12月）生まれが対象

■３歳６か月児健康診査
とき　28日㈬午後
平成28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

■ママパパ教室
とき　17日㈯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

■離乳食講習会
とき　７日㈬午前９時30分～11時10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　８日㈭午後１時20分～３時30分
３歳児が対象

母子健康手帳は、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）は、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