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。

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ってい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　28日㈭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（ほっせき）、かゆみなどが気になるおおむね４歳までの乳幼児　**内容**　小児科医の話、スキンケアの方法、個別相談　**参加費**　無料　**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

歯（は）ッピー相談会

歯科医師や歯科衛生士による無料歯科健診・歯科相談を行います。歯の健康グッズのプレゼントもあります。

とき　９日㈯午後１時～４時（１組当たり約30分間）　**ところ**　保健センター　**参加費**　無料　**定員**　40人（先着順）　**申し込み・問い合わせ**　電話で保健センター

がん検診・成人歯科健診の無料クーポンの期限が迫っています！

昨年７月に対象者に送付した子宮頸（けい）がん・乳がん（マンモグラフィ）・大腸がん検診、成人歯科健診の無料クーポンの使用期限は31日㈰までです。受診していない人は、早めに検診（健診）を受診してください。転入した人やクーポンを紛失した人は問い合わせてください。

問い合わせ　保健センター

つくってみよう！野菜たっぷりレシピ
～春キャベツのコールスローサラダ～

春キャベツは、ビタミンＣやビタミンＫが豊富で、胃腸の粘膜を健康に保つビタミンＵ（キャベジン）も多く含んでいます。この時期だけの甘い春キャベツをそのまま食べてみてください。

材料（４人分）※１人当たり約115ｇの野菜が取れます

春キャベツ	４枚	マヨネーズ	A	大さじ４
にんじん	１／２本	レモン汁		大さじ１
きゅうり	１本	はちみつ		小さじ２
コーン	60ｇ	粒こしょう		少々
ハム	４枚	調理時間約30分		
ミニトマト	４個			

１食当たり：カロリー193㎉、塩分0.5ｇ

≪つくり方≫

① 春キャベツ、にんじん、きゅうりを千切りし、塩（分量外）を少し加えて15分おく。しんなりしたら、水で洗って水分をしっかり絞る。② ハムを千切りする。③ ボウルに調味料Ａを合わせる。④ ③に①②、コーンを加えて混ぜ合わせる。⑤ ④を皿に盛り、４つに切ったミニトマトを上にのせる。

≪水っぽくならないポイント！≫

① 野菜の水分をしっかり絞る。② 食べる直前にあえる。お好みで粒マスタードを加えるとさっぱりした味になります。

※詳しくは、市ホームページたのしい食育広場（平成30年３月号）を確認してください

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　**３日㈰・10日㈰・17日㈰・21日㈷・24日㈰・31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ご覧ください。

予防接種

■集団接種【予約制】

とき　14日㈭午後１時50分～２時20分　**ところ**　保健センター　**種類**　ＢＣＧ、４種混合、不活化ポリオ　**持ちもの**　母子健康手帳、予診票、筆記用具　**申し込み**　６日㈭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）

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24年４月２日～平成25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３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	７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　風しん抗体検査（予約制）	５日㈫・19日㈫	午前10時～11時
血液検査　肝炎ウイルス検査（無料・予約制）	20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 クラミジア検査（尿検査、有料・匿名も可）　※無料の場合あり	６日㈬・20日㈬	午後１時30分～２時30分
飲用水・井戸水検査（有料・予約制）	４日㈪・11日㈪・18日㈪・25日㈪	午前９時30分～11時30分
腸内細菌検査・寄生虫卵検査（有料）	４日㈪・11日㈪・18日㈪・25日㈪	午前９時30分～11時30分
骨髄バンクドナー登録	６日㈬	午前11時～午後０時15分

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ご覧ください。

ところ　保健センター　**費用**　いずれも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
６日㈬・22日㈮いずれも午前・午後	57人
19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（けい）がん検診

20歳以上の女性が対象

と　き	定員
６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　７日㈭午後

平成30年10月５日～11月４日生まれが対象

とき　４月４日㈭午後

平成30年11月５日～12月４日生まれが対象

■１歳６か月児健康診査

とき　15日㈮午後

平成29年８月（７月）生まれが対象

■２歳６か月児歯科健康診査

とき　12日㈫午後

平成28年８月（７月）生まれが対象

■３歳６か月児健康診査

とき　27日㈬午後

平成27年９月（８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

■離乳食講習会

とき　13日㈬午前９時30分～11時

離乳期の乳児の保護者が対象

■にこにこ歯みがき教室

とき　20日㈬午後１時30分～３時

１歳６か月健康診査を終了した幼児