

けんこつガイド

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。

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。肌に優しい洗い方と保湿方法を知り、肌トラブルを予防しましょう。
とき 25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

大人の歯のお手入れ教室

とき ①11日(木)・②22日(月)いずれも午後1時～3時(全2回) **ところ** 保健センター **内容** ①歯科健診、歯科医師の講演、ブラッシング実習、②歯科衛生士の講演、個別相談 **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

焼肉・バーベキューでの食中毒にご用心！

食肉を原因とする食中毒が全国で多く発生しています。生肉には食中毒を起こす細菌(〇157やサルモネラ、カンピロバクターなど)が付いています。食中毒は、肉の加熱不足や肉の生食、箸の使い分けの不備などが原因で起こります。食肉による食中毒を予防するため、次の点に注意しましょう。

- 1 生肉は焼く直前まで低温で保管しましょう
- 2 生肉と野菜は別々の皿にもりつけましょう
- 3 生肉をさわった後の手は石けんでしっかり洗いましょう
- 4 焼く箸やトングと食べる箸を区別しましょう
- 5 食肉は中までしっかり火を通しましょう

問い合わせ 富田林保健所衛生課 ☎0721-23-2682



協力医療機関
追加のお知らせ

たにしまクリニック(大野台一丁目3-14 ☎247-5191) 検診や予防接種が受けられます。
おおはら歯科クリニック(東栄英木一丁目658-1 ☎247-5325) 成人歯科健康診査が受けられます。

+

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)

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

7日(日)・14日(日)・15日(祝)・21日(日)・28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

薬物乱用は「ダメ。ゼッタイ。」

覚醒剤、麻薬、大麻や危険ドラッグなどの薬物乱用は、心身に重大な悪影響がおよび、時には死に至ります。国内では、乱用者の低年齢化や健康被害だけでなく、二次的犯罪を起こす事例が多発しています。[ほんの1回くらい…]といった軽い気持ちは禁物です。薬物乱用を許さない社会をつくりましょう。

問い合わせ 保健センター

HEALTHY RECIPES

🍴

簡単朝ごはんレシピ

～プチプチ甘い！とうもろこしごはん～



❖つくり方

❶米は洗って、ざるにあげておく ❷とうもろこしは皮・ひげを取り、芯の周りの実を包丁で切り落とす。芯は捨てずに取っておく ❸炊飯釜に米と食塩・酒を入れて、2合の目盛に合わせて水を加える ❹炊飯釜にとうもろこしの実・芯を入れて、炊飯する ❺とうもろこしの芯を取り出し、混ぜ合わせる

詳しくは、市ホームページ「たのしい食育広場」平成30年7月号を確認してください

❖材料(4人分)

米 ————— 2合 食塩 ————— 小さじ1/2
とうもろこし ——— 1本 酒 ————— 小さじ2

1人分 1食当たり 319kcal、塩分 0.7g 調理時間 80分



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 **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に直接

予防接種

■**集団接種【予約制】**
とき 18日(休)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** 10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7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	4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	問い合わせてください	
風しん抗体検査		
肝炎ウイルス検査(無料・予約制)	17日(水)	午前9時30分～10時30分
エイズウイルス抗体検査(無料・匿名も可)	3日(水)・17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	3日(水)	午前11時～午後0時15分
骨髄バンクドナー登録		

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)	1日(月)・8日(月)・16日(火)・22日(月)・29日(月)	午前9時30分～11時30分
腸内細菌検査・ぎょう虫卵検査(有料・予約制)		

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。受診を希望する人は、事前予約の上、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。

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 ※9月24日(火)午前のみ市立公民館 **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
22日(月)・31日(水)・8月5日(月)・7日(水)・9月18日(水)いずれも午前・午後	53人
9月4日(水)午後・24日(火)午前	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
31日(水)・8月5日(月)いずれも午後	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 4日(休)午後
平成31年2月5日～3月4日生まれが対象
とき 8月1日(木)午後
平成31年3月5日～4月4日生まれが対象

■**1歳6か月児健康診査**
とき 19日(金)午後
平成29年12月(11月)生まれが対象

■**2歳6か月児歯科健康診査**
とき 9日(火)午後
平成28年12月(11月)生まれが対象

■**3歳6か月児健康診査**
とき 24日(水)午後
平成28年1月(平成27年12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、保健センターに連絡してください

子どもの健康チェック

■**ママパパ教室**
とき 26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
内容 助産師の話と呼吸法

■**離乳食講習会**
とき 10日(水)午前9時30分～11時10分
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 17日(水)午後1時30分～3時30分
1歳6か月児健康診査を終了した幼児が対象

献血

とき 26日(金)午前10時～午後0時、午後1時～4時30分 **ところ** イオン金剛店(半田一丁目)

27 広報おおさかさやま 2019.07

広報おおさかさやま 2019.07 | 26