



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

妊娠・出産で気になることや子育てについて、みんなで気軽に話ませんか。助産師が質問や相談に応じます。

とき 13日(土)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(飲み物の代は実費) **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

高齢者肺炎球菌ワクチンの接種費用の一部助成

市では、国が定めた高齢者肺炎球菌ワクチン定期接種対象者以外にも任意接種費用の一部を助成しています。

助成対象期間 1日(月)～平成32年(2020年)3月31日(火)の接種分 **接種場所** 市内の実施医療機関(保健センターだより、または市ホームページを確認してください) **対象** ①市の住民基本台帳に記録されている、昭和30年4月1日以前生まれの人 ※平成31(2019)年度中に65歳・70歳・75歳・80歳・85歳・90歳・95歳・100歳になる人および100歳以上の人は定期接種の対象です ②市の住民基本台帳に記録されている60～64歳の人で、心臓・腎臓または呼吸器の機能障がいまたはHIV(ヒト免疫不全ウイルス)による免疫機能障がいにより、身体障がい者手帳1級の手帳もしくは医師の意見書を持つ人。ただし、これまでに市の費用助成を受けた人は対象外 **自己負担額** 定期接種・任意接種いずれも3,000円 ※生活援護グループが発行する予防接種券を持つ人は無料 **持ちもの** 健康保険証など名前・生年月日を確認できるもの、健康手帳、②の対象者は、身体障がい者手帳または医師の意見書 **助成回数** 1人につき1回 **問い合わせ** 保健センター

HEALTHY RECIPES

つくってみよう！簡単朝ごはんレシピ 卵かけごはんに飽きたら、焼き卵かけごはん



朝ごはんを食べることで睡眠中に下がった体温が上がります。体内時計がリセットされ、眠りから活動に向かうリズムが整えられます。主食・主菜・副菜のそろった朝ごはんを食べましょう。主食(炭水化物)に含まれるブドウ糖は、脳の唯一のエネルギー源で、集中力が増します。

◆つくり方

①白ねぎを5mmの斜め切りにする② ②ごはん、卵、じゃこ③、めんつゆを混ぜ合わせる④ ③フライパンにごま油を熱し、④を3～4分中火でお好み焼きのように焼く。片面が焼けたらもう片面を2～3分焼く ※じゃこや白ねぎの代わりに、チーズ、納豆、ハム、青しそやにんじんなど何でもかまいません。詳しくは、市ホームページ「たのしい食育広場」平成30年4月号を確認してください



◆材料

ごはん —— 1杯 (150g) 白ねぎ —— 10cm
卵 —— 1個 めんつゆ —— 小さじ1
じゃこ —— 大さじ1 ごま油 —— 小さじ1
1人分 1食当たり 388 kcal、塩分 1.0g 調理時間 12分

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)
診療日 毎日
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いたします。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)・21日(日)・28日(日)・29日(祝)午前9時～午後0時
受付時間 大阪狭山市医師会休日診療所☎368-1110
ところ 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气・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 **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。

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(火)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4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

風しん抗体検査(予約制)	問い合わせてください	
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)・15日(月)・22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)		

献血

とき ①4日(休)午前10時～午後0時、午後1時～4時30分、②28日(日)午前10時～午後4時
ところ ①コノミヤ狭山店(大野台二丁目)、②さやか公園(狭山池まつり会場内)

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** 5日(金)午前9時から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月8日(水)・13日(月)・6月3日(月)いずれも午前・午後	57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月13日(月)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30年11月5日～12月4日生まれが対象
とき 5月9日(休)午後
平成30年12月5日～平成31年1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9月(8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9月(8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27年10月(9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 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
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

■**ピカピカ歯みがき教室**
とき 18日(水)午後1時20分～3時30分
3歳児が対象