

けんこうガイド

成人歯科健康診査

40歳～60歳・70歳の人が対象です。受診には予約が必要です。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申し込んでください。

▶**内容** 問診・口腔内検査・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** 運転免許証や健康保険証などの住所・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) ▶**問い合わせ** 保健センター

乳がん(マンモグラフィ)、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。

【**乳がん検診**】▶**とき** ①19日(月)午前・午後、②12月18日(火)午後 ※時間の指定はできません ▶**ところ** 保健センター ▶**対象** 40歳以上の女性 ※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 ▶**費用** 1,000円 ▶**定員** ①57人/日、②37人/日(いずれも先着順)

【**子宮頸がん検診**】▶**とき** 9日(金)・12月3日(月)いずれも午後 ▶**ところ** 保健セン

ター ▶**対象** 20歳以上の女性 ※生理中は受診できません ▶**費用** 1,000円 ▶**定員** 90人(先着順) ▶**申し込み** 電話で保健センター予約専用ダイヤル☎367-6905 ▶**問い合わせ** 保健センター

貯筋体操で筋力アップ

▶**とき** 27日(火)・12月4日(火)・11日(火)いずれも午前9時30分～11時30分(全3回) ▶**ところ** 市立公民館 ▶**対象** 運動実習ができる人 ▶**内容** 足腰の筋肉をきたえる体操やバランス力をアップする体操 ▶**参加費** 無料 ▶**定員** 20人(先着順) ▶**申し込み・問い合わせ** 5日(月)午前9時から保健センターへ電話または直接

薬物乱用はダメ。ゼッタイ。

危険ドラッグや大麻・覚醒剤などの違法な薬物は、「簡単にやせられる薬があるよ」「気分が楽になるよいものがあるよ」とあたかも安全で一般的なことであるかのようにして近づいてきます。また、大麻は依存性があるとともに、精神障がいを引き起こす危険な薬物ですが、インターネットなどの誤った情報などにより乱用

する例が見られます。違法な薬物は絶対に使用しないようにしましょう。

▶**問い合わせ** 藤井寺保健所生活衛生室薬事課☎072-952-6165

働き世代の食習慣見直し講座

▶**とき** 11日(日)午前10時15分～11時(健康まつり開催中) ▶**ところ** 保健センター・中会議室 ▶**対象** 市内に住んでいる30～40代の人 ▶**参加費** 無料 ▶**定員** 30人(先着順) ▶**持ちもの** 筆記用具 ▶**申し込み・問い合わせ** 1日(木)～5日(月)に住所・名前(ふりがな)・年齢・電話番号を電話またはファクシミリで大阪狭山市食生活改善推進協議会(石橋☎・FAX 365-5898)

乳幼児スキンケア講習会

▶**とき** 22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

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・ケガの救急相談を365日、24時間対応します

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番へ
問い合わせ 消防本部

■予防接種【保健センターだより・市ホームページに予防接種の情報を掲載しています】

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、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** 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歳～13歳未満)
BCG	1歳未満(標準的には5か月～8か月未満)
MR混合	1期(1歳～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歳～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歳～13歳未満)※平成10年11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

接種間隔の確認に母子健康手帳が必要となります。忘れないようにしましょう。
予防接種の記録(母子健康手帳)は大切にしましょう(入学時・海外渡航時に必要となります)。

■健康相談

※祝日など休日は除く		
保健センター	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

●健康に関する相談を電子メールでも受け付けています。電子メールに住所・名前・年齢・性別・電話番号・電子メールアドレス・健康に関する質問を書いて、kenko@city.osakasayama.osaka.jpへ送信してください。

富田林保健所	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)	6日(火)・20日(火)	午前10時～11時
		肝炎ウイルス検査(無料・予約制)	21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)	7日(火)・21日(火)	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		5日(月)・12日(月)・19日(月)・26日(月)	午前9時30分～11時30分
	飲用水・井戸水検査(有料・予約制)			
腸内細菌検査・寄生虫卵検査(有料)		7日(水)	午前11時～午後0時15分	
骨髄バンクドナー登録				

●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。相談専用電話番号は☎#8000(ダイヤル回線・IP電話などからは☎06-6765-3650)、開設時間は毎日午後8時～翌日午前8時です。相談費用は無料(通話料は利用者負担)です。

福祉センターでは さやま荘・さつき荘

今月の土・日曜日、祝日の開館日は、4日(日)・10日(土)・11日(日)・17日(土)・18日(日)です。

血圧測定 6日(火)・20日(火)いずれも午前11時～午後0時、午後1時～2時 さやま荘
身体障がい者相談 9日(金)午後1時～4時 さつき荘 知的障がい者(児)相談 電話相談
17日(土)午後1時～2時(中山☎365-2164) ひとり親家庭相談 17日(土)午前10時～午後0時 さつき荘

休日診療

診療日 3日(祝)・4日(日)・11日(日)・18日(日)・23日(祝)・25日(日) 受付
時間 午前9時～午後0時 診療科目 内科(15歳以上)
ところ・問い合わせ 大阪狭山市医師会休日診療所

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。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(予約制)。受診期間は通年です。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。 ※基本健診の対象者は、40歳以上の生活保護受給者および健康保険未加入者です。詳しくは問い合わせ

▶**問い合わせ** 保健センター

子どもの健康チェック

《ところ》保健センター

●**ママパパ教室** ◇17日(土)午前9時30分～11時◇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◇予約制

●**離乳食講習会** ◇7日(火)午前9時30分～11時◇離乳期の乳児の保護者が対象◇予約制

●**にこにこ歯みがき教室** ◇21日(水)午後1時30分～3時◇1歳6か月児健康診査を終了した幼児が対象◇予約制

●**赤ちゃん広場** ◇6日(火)・13日(火)・20日(火)いずれも午後1時45分～3時30分◇平成30年3月5日～5月4日生まれが対象◇予約制

次の健康診査は午後に実施します。受付時間など、詳しくは個別に送付する案内をご覧ください。また、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。

●**4か月児健康診査** 1日(木)◇平成30年6月5日～7月4日生まれが対象、12月6日(木)◇平成30年7月5日～8月4日生まれが対象

●**1歳6か月児健康診査** 16日(金)◇平成29年4月(3月)生まれが対象

●**2歳6か月児歯科健康診査** 13日(火)◇平成28年4月(3月)生まれが対象

●**3歳6か月児健康診査** 28日(水)◇平成27年5月(4月)生まれが対象

◇2日(金)午前10時～午後0時、午後1時～4時30分、コノミヤ狭山店◇11日(日)午前10時～午後3時30分、保健センター◇23日(祝)午前10時～午後3時、総合体育館