

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

とき 24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** スキンバリアについての小児科医の話、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 ☎367-1300



大人の歯のお手入れ教室

とき ①10日(木)・②28日(月)午後1時～3時(全2回) **ところ** 保健センター **内容** ①ブラッシング指導、歯科健診、歯科医師の講演、②ブラッシング指導、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 ☎367-1300

被爆二世健康診断

とき・ところ 受付後に通知 **対象** 大阪府内に住んでいる被爆二世 **費用** 無料 **申し込み** 1日(火)～10月30日(金)に本人の印鑑と実父母の被爆者健康手帳の番号を持って、富田林保健所へ直接 **問い合わせ** 大阪府地域保健課疾病対策・援護グループ ☎06-6944-9172

V.O.S. メニューを食べてみませんか？

大阪府では、野菜たっぷり (Vegetable)、油 (Oil) と塩 (Salt) は控えめのヘルシーメニューを「V.O.S.メニュー」として承認しています。承認されたメニューは、「大阪府V.O.S.メニュー」として大阪府ホームページで店舗情報と併せて紹介しています。外食メニューやテイクアウト弁当をV.O.S.メニューにしてみませんか。相談、手続きは無料です。

問い合わせ 富田林保健所 ☎0721-23-2681



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 ☎367-1300

休日診療

診療日 6日(日)・13日(日)・20日(日)・21日(祝)・22日(祝)・27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

HEALTHY RECIPES

トマトジュースを使った鮭の南蛮漬け

～お野菜たっぷりレシピ～

※つくり方

- 1 生鮭は4等分して塩、こしょうをし、茶こしで小麦粉をまぶしておく
- 2 長ねぎは斜めに切り、ししとうはへたを切り落とす。生しいたけは石突きを切り落とした後1cm幅に、なすは1cm幅の輪切りにした後、水につけておく
- 3 フライパンにサラダ油を熱し、すりおろしたしょうがを入れ、1を焼く
- 4 3に火が通ったら皿に取り出し、2の野菜を火が通るまで焼く
- 5 Aをボウルに入れ、鮭と野菜を加え、20分くらい漬ける

◆材料 (4人分)

塩	少々
生鮭	320g
長ねぎ	2本
ししとう	8本
生しいたけ	4枚
なす	2本
しょうが	1かけ
1人当たり約85gの野菜が摂れます	

A

トマトジュース	150cc
しょうゆ	大さじ1と1/2
みりん	大さじ1
酢	大さじ1

1人分 1食当たり187kcal、塩分1.3g 調理時間40分



成人歯科健康診査

年度内に1回受診できます。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

※成人歯科健康診査および骨粗しょう症検診について、新型コロナウイルス感染症の影響によって受診できなかった令和元年度の対象者も令和3年3月31日(火)まで受診することができます。詳しくは保健センターにお問い合わせください

予防接種

■集団接種【予約制】

とき 17日(休)午後1時50分～2時20分 **ところ** 保健センター **種類** BCG **持ちもの** 母子健康手帳、予防票、筆記用具 **申し込み** 9日(火)までに電話で保健センター ※必ず予約が必要です

■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26年4月2日～平成27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) <small>※平成12年9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9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</small>

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



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	3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	エイズウイルス抗体検査(無料・匿名可) 梅毒(有料・匿名可) ※無料の場合あり	2日(水)・16日(水)
クラミジア検査(尿検査、有料・匿名可) ※無料の場合あり		
骨髄バンクドナー登録(予約制)	2日(水)	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、ぎょう虫卵検査(有料・予約制)	7日(月)・28日(月)	午前9時30分～11時30分
腸内細菌検査(有料)		

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

ところ 保健センター **費用** 各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 ※年度内に1回受診できます。10月以降の予約は2日(火)午前9時から

■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
10日(木)・24日(木)・10月8日(木)・22日(木)・11月8日(日)・13日(金)・12月1日(火)午前・午後	60人
10月20日(火)・11月17日(水)・12月11日(金)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(抜去後を含む)、ペースメーカー装着、V-Pシャント挿入、立位姿勢が取れない人は受診できません

※24日・10月8日・22日・11月13日は子宮頸がん検診と同日受診の人が優先

■子宮頸がん検診

20歳以上の女性が対象

とき	定員
24日(木)・10月8日(木)・22日(木)・11月13日(金)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 3日(水)
令和2年4月5日～5月4日生まれが対象
とき 10月1日(木)
令和2年5月5日～6月4日生まれが対象

■1歳6か月児健康診査

とき 18日(金)
平成31年2月(1月)生まれが対象

■2歳6か月児歯科健康診査

とき 8日(火)
平成30年2月(1月)生まれが対象

■3歳6か月児健康診査

とき 23日(水)
平成29年3月(2月)生まれが対象

※詳しくは個別に案内を送付します。健康診査日の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(予約制)

■離乳食講習会

とき 9日(火)午前9時30分～10時30分、10時50分～11時50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 11日(金)午前9時30分～11時30分
1歳6か月児健康診査が終了した幼児が対象

■ママパパ教室

とき 25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
歯科健診やお母さんと赤ちゃんの食事の話