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。

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。詳しくは保健センターだよりを確認してください。

予防接種

■集団接種【予約制】
とき　16日㈭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、予診票、筆記用具　**申し込み**　８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）

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） ※平成12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７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

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	２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　エイズウイルス抗体検査（無料・匿名も可）	１日㈬・15日㈬	午後１時30分～２時30分
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		
骨髄バンクドナー登録（予約制）	１日㈬	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）	６日㈪・27日㈪	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

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確認してください。
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

■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
21日㈫・８月４日㈫・９月10日㈭・24日㈭午前・午後	60人
27日㈪・８月18日㈫午後	37人

※時間の指定はできません
※８月４日・９月24日は子宮頸がん検診と同日受診の人が優先
※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

■子宮頸（けい）がん検診
20歳以上の女性が対象

と　き	定員
８月４日㈫・９月24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　２日㈭
令和２年２月５日～３月４日生まれが対象
とき　８月６日㈭
令和２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　17日㈮
平成30年12月生まれが対象

■２歳６か月児歯科健康診査
とき　14日㈫
平成29年12月生まれが対象

■３歳６か月児健康診査
とき　22日㈬
平成29年１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（予約制）

■離乳食講習会
とき　８日㈬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　10日㈮午前９時30分～11時30分
１歳６か月児健康診査を終了した幼児が対象

■ママパパ教室
とき　31日㈮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

献血　**とき**　28日㈫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）

乳幼児スキンケア講習会

とき　30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、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　①９日㈭・②20日㈪午後１時～３時（全２回）　**ところ**　保健センター　**内容**　ブラッシング実習、①歯科健診、歯科医師の講演、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☎367－1300

風しんクーポン券で抗体検査が無料に

昭和37年４月２日～昭和54年４月１日に生まれた男性に対し、風しんの抗体検査と予防接種を無料で受けることができるクーポン券を送付しました。抗体検査（採血）の結果、十分な量の風しんの抗体がないことが判明した場合、予防接種（原則としてMRワクチン）を受けることができます。

クーポン券を紛失した場合は、再発行します。※申請が必要
問い合わせ　保健センター☎367－1300

HEALTHY RECIPES

タンドリーチキン

～減塩レシピ～

❖つくり方
1鶏もも肉は１人３切れになるようにそぎ切りにする　**2**Ａを合わせ**1**を30分以上漬け込む　**3**天板にクッキングシートを敷き、**2**を並べ、220℃のオーブンで15分焼く　**4**皿にリーフレタスを敷き、**3**を盛り付け、ミニトマトを添える
※詳しくは、市ホームページ「たのしい食育ひろば」令和元年７月号を確認してください

❖材料（４人分）
豚もも肉（皮なし）── 320g
リーフレタス ── 40g
ミニトマト ── ８個
Ａ
プレーンヨーグルト ── 100g
トマトケチャップ ── 小さじ２
カレー粉 ── 小さじ２
食塩 ── 小さじ 1/4

１人分　１食当たり 126kcal、塩分 0.6g　調理時間 50 分

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をおよぼし、ときには死に至ることもあります。国内においては、乱用者の低年齢化や危険ドラッグを使用した人の健康被害や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…」などの軽い気持ちは禁物です。一人ひとりが薬物乱用の恐ろしさを理解し、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☎ 367-1300

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

診療科目／内科　対象／15 歳以上の人

診療日　５日㈰・12日㈰・19日㈰・23日㈷・24日㈷・26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☎367-1300

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☎366-0055