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、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

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。

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確認してください。

予防接種

■集団接種【予約制】
とき　17日㈭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**　９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）

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

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10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	３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　肝炎ウイルス検査（無料・予約制）	16日㈬	午前９時30分～10時30分
血液検査　エイズウイルス抗体検査（無料・匿名も可） 血液検査　梅毒（有料・匿名も可）　※無料の場合あり 血液検査　クラミジア検査（尿検査、有料・匿名も可）　※無料の場合あり	２日㈬・16日㈬	午後１時30分～２時30分
骨髄バンクドナー登録	２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（有料・予約制）	７日㈪・15日㈫・21日㈪・28日㈪	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**　15日㈫午前10時～午後０時、午後１時～４時30分　**ところ**　市役所

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**　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
28日㈪・12月３日㈫・15日㈰・23日㈪・24日㈫午前・午後	53人
11月５日㈫午後・25日㈪午後	37人

※時間の指定はできません
※28日、12月３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（けい）がん検診
20歳以上の女性が対象

と　き	定員
７日㈪・28日㈪・12月３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　３日㈭
令和元年５月５日～６月４日生まれが対象
とき　11月７日㈭
令和元年６月５日～７月４日生まれが対象

■１歳６か月児健康診査
とき　18日㈮
平成30年３月（２月）生まれが対象

■２歳６か月児歯科健康診査
とき　８日㈫
平成29年３月（２月）生まれが対象

■３歳６か月児健康診査
とき　23日㈬
平成28年４月（３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　25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

■離乳食講習会
とき　９日㈭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　17日㈭午後１時20分～３時30分
３歳児が対象

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、みんなで気軽に話しませんか。助産師が質問や相談に応じます。
とき　５日㈯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（飲みもの代は実費）　**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

心の病をもつ人の家族による家族学習会

精神疾患の人を家族に持つ会員と一緒に話し、学びましょう。
とき　30日㈬・11月14日㈭・28日㈭・12月11日㈬・25日㈬午後１時～４時（全５回）　**ところ**　ノバティホール・会議室Ａ（河内長野市長野町／南海高野線「河内長野駅」下車）　**対象**　精神疾患の人を家族に持ち、全日程に参加できる人　**参加費**　2,500円（テキスト代など）　**定員**　10人（先着順）　**申し込み・問い合わせ**　21日㈪までに電話で河内長野市精神障害者家族会わかば会（出水☎090-9213-3341）

あなたの骨は大丈夫？

とき　24日㈭午前10時～午後１時　**ところ**　保健センター・調理室　**対象**　市内に住んでいる人　**内容**　カルシウムたっぷりの料理をつくります　**参加費**　500円（材料費、保険料）　**定員**　25人（先着順）　**持ちもの**　エプロン、三角巾、タオル、筆記用具　**申し込み・問い合わせ**　１日㈫～５日㈯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☎・FAX365-5898）

骨粗しょう症教室

とき・内容　①11月14日㈭／医師の話、②21日㈭／健康運動指導士の話と運動実習、③29日㈮／栄養士の話と簡単メニューの試食、午後１時30分～３時30分（全３回）　**ところ**　①③保健センター、②市立公民館　**参加費**　無料　**定員**　40人（先着順）　**申し込み・問い合わせ**　電話で保健センター

健康アップ運動講座

とき　①11月４日㈭午後１時30分から（受け付けは午後１時から）、②24日㈰午前10時から（受け付けは午前９時30分から）　**ところ**　総合体育館　**内容**　ウォーキング、簡単にできる足腰の筋肉を鍛える体操、バランス力をアップする体操など　**参加費**　無料**定員**　100人（先着順）　※小学生以下は保護者の同伴が必要　**持ちもの**　飲みもの、運動靴　**申し込み・問い合わせ**　電話で保健センター

毒キノコにご注意！

毒キノコによる食中毒は、命にかかわる場合があります。確実に食用と判断できないキノコは、絶対に「採らない！食べない！売らない！人にあげない！」ようにしましょう。
問い合わせ　富田林保健所☎0721-23-2682

10月～11月は麻薬・覚醒剤乱用防止運動月間

薬物の乱用による心身への弊害は大きく、時には死亡にいたります。薬物乱用を許さない社会をつくり、青少年を薬物乱用から守りましょう。
問い合わせ　保健センター

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

休日診療

診療科目／内科　対象／15歳以上の人

診療日　**６日㈰・13日㈰・14日㈷・20日㈰・22日㈷・27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

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