



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 28日(休)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 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

新生児聴覚検査を始めました

対象 令和元年10月1日以降に生まれた生後1か月以内の新生児(検査当日に母親が市の住民基本台帳に登録されていること)
受検場所 出産した産科医療機関など(大阪府内) 持ちもの 母子健康手帳、受検票(令和元年9月30日までに妊娠届を出した人には郵送しています) ※受検票に記載された助成額上限を超える費用は自費となります。大阪府外の医療機関で出産する場合は、事前に保健センターへ問い合わせてください
問い合わせ 保健センター

アルコール関連問題啓発週間

アルコール健康障害対策基本法では、アルコール関連問題に関する関心と理解を深めるため、10日(日)から16日(土)までをアルコール関連問題啓発週間としています。大阪府では依存症(アルコール・薬物・ギャンブルなど)で悩む人や家族を対象に電話相談窓口を設置しています。
とき 毎週土・日曜日午後1時～5時 対象 大阪府内に住んでいる人
問い合わせ おおさか依存症土日ホットライン ☎0570-061-999

+

南河内南部広域小児急病診療体制

+

夜間急病診療

+

休日急病診療

診療科目 / 小児科
対象 / 中学生までの人

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)
午前9時～11時30分、午後1時～3時30分
午前9時～午後4時

診療日

3日祝・4日休・10日(日)・17日(日)・23日祝・24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

保健センター

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

+

休日診療

診療科目 / 内科
対象 / 15歳以上の人

診療日

3日祝・4日休・10日(日)・17日(日)・23日祝・24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

🍴

つくってみよう! 減塩レシピ

～さやいんげんのごま和え～

❖つくり方

❶さやいんげんは、へたをとり、半分に切り、ゆでておく ❷しめじはいしづきをとってほぐし、オーブントースターで3分焼く ❸すり鉢でごまをすり、濃口しょうゆ、砂糖を合わせ、❶❷を和える

!減塩ポイント:ごまの香ばしさに塩分を控えました。きのこは焼くことでうま味が凝縮されます。

詳しくは、市ホームページ「たのしい食育広場」平成30年11月号を確認してください

❖材料(4人分)

さやいんげん ——— 200g 濃口しょうゆ ——— 小さじ2
しめじ ————— 80g 砂糖 ————— 小さじ2
白いりごま ——— 小さじ4

1人分 1食当たり 40kcal、塩分0.4g、野菜約60g 調理時間約15分

特定健康診査を受けましょう

受診期間

令和2年3月31日(75歳になる人は誕生日の前日)まで ※1～3月は混雑が予想されます

持ちもの

受診券・特定健康診査受診票／結果票・国民健康保険被保険者証

問い合わせ

保険年金グループ

📞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、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

予防接種

■集団接種【予約制】
とき 21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 13日(水)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

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	7日(木)	午前10時～11時30分
電子メール(kenko@city.osakasayama.osaka.jp)による相談也可		

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(電話相談也可)	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)	20日(水)
	エイズウイルス抗体検査(無料・匿名也可)	6日(水)・20日(水)
	梅毒(有料・匿名也可) ※無料の場合あり	午後1時30分～2時30分
クラミジア検査(尿検査、有料・匿名也可) ※無料の場合あり		6日(水)
骨髄バンクドナー登録		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)	5日(火)・11日(月)・18日(月)・25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

①1日(金)午前10時～午後0時、午後1時～4時30分、②10日(日)午前10時～午後3時30分、③23日(祝)午前10時～午後3時

ところ

①コノミヤ狭山店、②保健センター(健康まつり)、③総合体育館(産業まつり)

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

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
12月15日(日)・23日(月)・24日(火) 午前・午後	53人

※時間の指定はできません

※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

■子宮頸がん検診

20歳以上の女性が対象

とき	定員
12月3日(火) 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 7日(休)

令和元年6月5日～7月4日

生まれが対象

とき 12月5日(休)

令和元年7月5日～8月4日

生まれが対象

■1歳6か月児健康診査

とき 15日(金)

平成30年4月(3月)生まれが対象

■2歳6か月児歯科健康診査

とき 12日(火)

平成29年4月(3月)生まれが対象

■3歳6か月児健康診査

とき 27日(水)

平成28年5月(4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)

■ママパパ教室

とき 16日(土)午前9時30分～11時30分

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

■離乳食講習会

とき 13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

■にこにこ歯みがき教室

とき 20日(水)午後1時30分～3時30分

1歳6か月児健康診査を終了した幼児が対象

21 広報おおさかさま 2019.11

広報おおさかさま 2019.11 20