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。

乳がん・子宮頸（けい）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
２日㈪・23日㈪午前・午後	53人

※時間の指定はできません
※23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
23日㈪午後	90人

※生理中は受診できません

予防接種

■集団接種【予約制】
とき　19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**　11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12年３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

子どもの健康診査

■４か月児健康診査
とき　５日㈭
令和元年10月５日～11月４日生まれが対象
とき　４月２日㈭
令和元年11月５日～12月４日生まれが対象

■１歳６か月児健康診査
とき　13日㈮
平成30年８月（７月）生まれが対象

■２歳６か月児歯科健康診査
とき　10日㈫
平成29年８月（７月）生まれが対象

■３歳６か月児健康診査
とき　25日㈬
平成28年９月（８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

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	５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）	18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	４日㈬・18日㈬	午後１時30分～２時30分
骨髄バンクドナー登録	４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）	２日㈪・９日㈪・16日㈪・23日㈪・30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）		

子どもの健康チェック

■離乳食講習会
とき　11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　18日㈬午後１時30分～３時
１歳６か月健康診査を終了した幼児が対象

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

風しんの抗体検査を受けましょう！

昭和37年４月２日から昭和54年４月１日生まれの男性に風しんクーポンを昨年５月に送付しています。有効期限は「2020年３月」となっており、５月に新たな有効期限のクーポンを送付しますが、新しいクーポンが届くまでは、現在のクーポンが使用できます。７月の東京オリンピック・パラリンピック開催で訪日客の増加が見込まれます。風しんの発生を防止するため、抗体検査を受けましょう。クーポンを紛失した人は問い合わせてください。
問い合わせ　保健センター

乳幼児スキンケア講習会

赤ちゃんの肌にやさしい洗い方と保湿方法を知って、赤ちゃんの肌トラブルを予防しましょう。
とき　26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　保健センターへ電話または直接

がん検診・成人歯科健診の無料クーポンの期限が迫っています！

昨年７月に対象者に送付した子宮頸（けい）がん・乳がん（マンモグラフィ）・大腸がん検診、成人歯科健診の無料クーポンの使用期限は31日㈫までです。受診していない人は、早めに検診（健診）を受診してください。転入した人や無料クーポンを紛失した人は問い合わせてください。
問い合わせ　保健センター

歯（ハ）ッピー相談会

歯科医師や歯科衛生士による無料歯科健診・歯科相談を行います。
とき　７日㈯午後１時～３時30分（１組当たり約30分）　**ところ**　保健センター　**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

HEALTHY RECIPES

豆腐とおじゃこの簡単そぼろ丼
～かんたん朝ごはんレシピ～

❖つくり方
（温泉卵）鍋に卵がかぶるくらいのお湯を沸かし、沸騰したら火を止め、卵を入れてふたをして約10分放置する（放置時間は季節、室温、卵の個数によって異なります）。

❶耐熱容器に木綿豆腐、ちりめんじゃこ、調味料Ａを加えてしっかり混ぜ合わせ、ラップをして電子レンジ600Wで約２分加熱する。❷青じそを千切りにする。❸大きめの茶碗にご飯をよそい、その上に❶、❷、温泉卵の順にのせ、煎りごまを散りばめる。　※１人当たり約160㎎のカルシウムが取れる骨太メニューです

詳しくは、市ホームページ「たのしい食育広場」平成31年３月号を確認してください。

❖材料（４人分）

ご飯	150g	青じそ	２枚
木綿豆腐	80g	Ａ 濃口しょうゆ	小さじ１
ちりめんじゃこ	10g	Ａ 砂糖	小さじ１
卵	１個	煎りごま	小さじ１

１人分　１食当たり 427kcal、塩分 1.3g　調理時間 10 分

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　１日㈰・８日㈰・15 日㈰・20 日㈷・22 日㈰・29 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

! 新型コロナウイルス感染拡大防止対策として、不特定多数の人を対象とする市主催事業などについては、中止または延期する場合があります。最新情報は市ホームページなどでお知らせします。