

健康ガイド

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。

風しんワクチン接種費用の一部を助成します

市では、先天性風しん症候群の予防策として、風しんワクチン接種費用の一部を助成します。

対象 接種日現在、市の住民基本台帳に記録されており、風しん抗体検査の結果、抗体価が不十分である（HI法16倍以下、EIA法EIA-IgG価8.0未満など）と判断された人で、次の①～③のいずれかに該当する人。①妊娠を希望する女性、②妊娠を希望する女性の配偶者、③妊娠している女性の配偶者 ※妊娠中または妊娠の可能性がある女性、平成25年4月1日以降に風しんの予防接種を受けたことがある人は対象外 **助成対象期間** 令和3年3月31日(木)まで **助成上限額** 麻しん風しん混合(MR)ワクチン/10,500円、風しんワクチン/7,000円 **申請方法** 保健センターで配布する風しん(麻しん・風しん)ワクチン接種済証、風しんワクチン等接種費用助成申請書兼請求書、接種費用がわかる医療機関の領収書、通帳など振り込み先のわかるもの、印鑑を持って保健センターへ直接 ※風しん(麻しん・風しん)ワクチン接種済証、風しんワクチン等接種費用助成申請書兼請求書は、市ホームページからもダウンロード可

問い合わせ 保健センター☎367-1300

風しん抗体検査事業

ところ 府内(政令市・中核市を除く)の医療機関 **対象** ①妊娠を希望する女性、②妊娠を希望する女性の配偶者、③妊娠している女性の配偶者 ※②③の人で昭和37年4月2日～昭和54年4月1日に生まれた男性は除く(風しんの第5期の定期接種対象に該当するため) **費用** 無料 ※詳しくは大阪府のホームページを確認してください **問い合わせ** 大阪府医療対策課☎06-6944-9156

乳幼児スキンケア講習会

とき 28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☎367-1300

HEALTHY RECIPES

 **ポークチャップ**

～減塩レシピ～



☆つくり方
1豚もも肉を食べやすい大きさに切り、**A**で下味をつける。焼く直前に小麦粉をまぶす
2玉ねぎの皮をむき、薄切りにする
3フライパンを熱しバターを入れ、溶けたら**1**を入れる。空いたところに**2**を入れて中火で炒める。火がとおったら、**B**を加えてさらに炒める



詳しくは、市ホームページ「健康大阪さやま 21×食育ひろば」令和元年5月号を確認してください

☆材料（4人分）
豚もも肉薄切り 120g バター 5g
A食塩 小さじ 1/8 酒 小さじ 2
こしょう 少々 トマトケチャップ 小さじ 2
小麦粉 小さじ 2 ウスターソース 小さじ 2
玉ねぎ 60g 砂糖 小さじ 1/4
B

1人分 1食当たり 170kcal、塩分 1.1g 調理時間 15分

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

予防接種

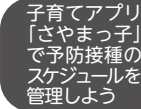
■集団接種[予約制]

とき 21日(木)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、予約票、筆記用具 **申し込み** 13日(火)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5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5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)	20日(火)	午前9時30分～10時30分
エイズウイルス抗体検査(無料・匿名も可)	20日(火)	午後1時30分～2時30分
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		

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)	11日(月)・25日(月)	午前9時30分～11時30分
腸内細菌検査(有料)		

大阪狭山市妊産婦タクシーチケットが利用できるタクシー会社の電話番号が変わりました

大阪第一交通(株)ナビダイヤル ☎0570-06-0152 (072-365-1800 から変わりました)
近鉄タクシー(株)ナビダイヤル ☎0570-06-9001 (変更ありません)

問い合わせ 保健センター☎367-1300

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歳以上の女性を対象

と き	定員
22日(金)・6月23日(火)午前・午後	60人

※時間の指定はできません

※6月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、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

■子宮頸がん検診

20歳以上の女性を対象

と き	定員
6月23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(木)

令和元年12月5日～令和2年1月4日生まれが対象

とき 6月4日(木)

令和2年1月5日～2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10月(9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10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11月(10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 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 8日(金)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