

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。

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(休)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** 9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)

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
ロタ	ロタリックス/出生6週0日後(標準的には2か月)から出生24週0日後 ロタテック/出生6週0日後(標準的には2か月)から出生32週0日後
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27年4月2日～平成28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13年6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20年6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(祝日を除く)	午前10時～午後3時30分
電話健康相談	月・水・金曜日(祝日を除く)	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(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(祝日を除く)	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)		午前9時30分～午後5時
医療機関に関する相談		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・匿名可) 梅毒(有料・匿名可) ※無料の場合あり	2日(水)・16日(水)
クラミジア検査(尿検査、有料・匿名可) ※無料の場合あり		午後1時30分～2時30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)	7日(月)・21日(月)	午前9時30分～11時30分
腸内細菌検査(有料)		

献血

とき 22日(火)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** 7月以降の実施分は3日(休)午前9時から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
14日(月)・7月26日(月)・8月4日(水) 19日(木)・9月15日(水)午前・午後	60人

※時間の指定はできません

※14日(月)・8月4日(水)・9月15日(水)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歳以上の女性が対象

と き	定員
14日(月)・8月4日(水)・9月15日(水)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(水)・7月1日(水)・5日(月)午後

4か月ごろの乳児が対象

■1歳6か月児健康診査

とき 18日(金)・21日(月)午後

1歳6～8か月ごろの幼児が対象

■2歳6か月児歯科健康診査

とき 8日(火)午後

2歳6～8か月ごろの幼児が対象

■3歳6か月児健康診査

とき 23日(水)午後

3歳6～8か月ごろの幼児が対象

※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



子どもの健康教室 (予約制)

■ママパパ教室

とき 25日(金)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
歯科健診と歯の話、お母さんと赤ちゃんの食事など

■離乳食講習会

とき 9日(水)午前9時30分～10時30分、

午前10時50分～11時50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(木)午後1時30分～2時50分

3歳児が対象



けんこつガイド

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。

歯とお口の健康教室

とき ①7月8日(木)午後1時30分～3時 ②7月21日(水)午後1時～3時のうち30分(全2回) ところ 保健センター 内容 ①歯科健診、歯科医師・歯科衛生士による講演 ②歯科衛生士による個別相談 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

プレママ・プレパパほっとカフェ

とき 26日(土)午前9時45分～11時40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 温活(冷え予防)体験やむくみ対策、パパ・ママとおなかの赤ちゃんとのコミュニケーション

ションなどについて 参加費 無料 定員 15人(先着順) 申し込み・問い合わせ 保健センター(☎367-1300)へ電話または直接

血圧改善教室

～野菜摂取と減塩の秘訣～

とき ①22日(火)午前10時～11時30分 ②29日(火)午前10時～午後0時(全2回) ところ 保健センター 内容 ①血圧のしくみ、高血圧予防・改善のポイント、血圧測定実習 ②管理栄養士による講話「野菜摂取と減塩のヒケツ」、塩味感覚チェック、簡単減塩野菜調理の紹介・試食 参加費 無料 定員 10人(先着順) 持ちもの 筆記用具、①あれば血圧計、②飲みもの 申し込み・問い合わせ 11日(金)までに電話で保健センター☎367-1300

HEALTHY RECIPES



長ねぎたっぷり、ごぼうと牛肉の柳川風 ～食物繊維たっぷりレシピ～

◆材料(4人分)

ごぼう	中2本	酒	小さじ2
長ねぎ	中2本	だし汁	1カップ
牛肉薄切り	240g	酒	大さじ4
卵	4個	みりん	大さじ2
マイタケ	1パック	しょうゆ	大さじ2

A

<1食あたり>エネルギー 317kcal、
塩分1.6g、食物繊維4.6g、調理時間
約20分

「健康大阪さやま 21×食育ひろば」



◆つくり方

①牛肉は1cm幅に切り、酒をもみこむ ②ごぼうは皮をこそぎ、ささがきにして水にさらす。長ねぎの白い部分は斜め切り、青い部分は小口切りにする。マイタケは小房に分ける ③鍋にAを合わせて煮立て、水気を切った②のごぼうを入れ、さっと煮る ④③に①の牛肉と②の長ねぎの白い部分、マイタケを加え、長ねぎが軟らかくなるまで煮る。溶き卵を回し入れ、ふたをして半熟状になるまで火を通し、しばらく余熱で加熱する ⑤お皿に盛り ⑥の長ねぎをちらす



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 消防署(☎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。消防署(☎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 6日(日)・13日(日)・20日(日)・27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

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7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

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 消防署☎366-0055