

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。

被爆二世健康診断

とき・ところ 受付後に通知 **対象** 大阪府内に住んでいる被爆二世 **費用** 無料 **申し込み** 1日(水)～10月29日(金)に本人の印鑑と実父母の被爆者健康手帳の番号を持って、富田林保健所へ直接 **問い合わせ** 大阪府地域保健課疾病対策・援護グループ ☎06-6944-9172

歯とお口の健康教室

とき ①10月14日(木)午後1時30分～3時 ②25日(月)午後1時～3時のうち1人30分(全2回) **ところ** 保健センター **対象** 市内に住んでいる75歳以上の人 **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

乳幼児スキンケア講習会

赤ちゃんの肌を乾燥や刺激から守っているのがスキンバリアです。肌にやさしい洗い方と保湿方法を知って、肌トラブルを予防しましょう。

とき 16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母さん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** 電話で保健センター ☎367-1300

知らないキノコ、野草、実は採らない、口に入れない

毎年、山菜狩りなどで誤って有毒なキノコや野草、果実を採

取し、食べたことによる食中毒が発生しています。味見をしようとして口に入れた直後に、口のしびれや腫れを起こすものもあります。キノコや野草、果実は専門家でも正確に鑑別することが難しいため、見分けに迷ったり、よくわからないものは、食べたり人にあげないようにしてください。

問い合わせ 富田林保健所 ☎0721-23-2682

HEALTHY RECIPES



鶏の治部煮

～減塩レシピ～

◇つくり方

①鶏もも肉は一口大に切り、酒をふる ②にんじんは皮をむき、5mm厚さの輪切りにする。しいたけは軸・石づきをとる ③小松菜は根元を切り落とし、長さ3cmに切る。焼豆腐は4等分に切る ④鍋にAと②を入れて火にかける。軟らかくなったら、①に小麦粉をまぶして入れ、火が通ったら③を入れて煮る ⑤④を器に盛り、好みで練りわさびを添える



◇材料(4人分)

鶏もも肉(皮なし)——	320g	だし汁——	2カップ
酒——	小さじ2	酒——	大さじ1
にんじん——	50g	A 濃口しょうゆ——	大さじ1
しいたけ——	4枚	みりん——	大さじ1
小松菜——	100g	食塩——	小さじ1/8
焼豆腐——	1/2丁(150g)	小麦粉——	大さじ2
		練りわさび——	適量

1人分 1食当たり 170kcal、塩分 1.1g 調理時間 25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 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 5日(日)・12日(日)・19日(日)・20日(祝)・23日(祝)・26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

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、クーポン(送付された人のみ)、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 16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、予防票、筆記用具 **申し込み** 8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9月2日～平成19年4月1日生まれの人は、1期・2期の不足分の接種が可能(20歳に到達するまでに接種が必要)、平成20年9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期不足分の接種が可能

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 (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	2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	1日(水)・15日(水)	午後1時30分～2時30分
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		
クラミジア検査(尿検査、有料・匿名可) ※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)	6日(月)・27日(月)	午前9時30分～11時30分
腸内細菌検査(有料)		

母子健康手帳は、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)は、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

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 ※10月以降の実施分は2日(休)午前9時から

■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
15日(水)・10月14日(木)・11月1日(月)・25日(木)・12月10日(金) 午前・午後	60人
11月17日(水) 午前	37人

※時間の指定はできません

15日(水)・10月14日(木)・11月1日(月)・12月10日(金)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シャツ挿入、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
15日(水)・10月14日(木)・11月1日(月)・12月10日(金) 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 2日(水)・10月7日(木) 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 17日(金) 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 14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 22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 24日(金) 午後1時～3時30分 **内容** 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 8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

■にこにこ歯みがき教室

とき 3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