

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。

乳幼児スキンケア講習会

とき 24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** 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 **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

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！

子宮頸がん・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(休)までです。クーポンを使用していない人は、早めに検診(健診)を受診してください。無料クーポンの対象者には令和3年7月上旬に発送しています。転入や紛失した人は保健センターで再発行の手続きが必要です。
問い合わせ 保健センター☎367-1300

4月から特定不妊治療が保険適用になります

4月から特定不妊治療が保険適用となるのに伴い、現在の特定不妊治療費の助成制度は令和3年度で終了します。ただし、助成制度から保健適用となる移行期の治療計画に支障がないよう、「令和4年3月31日までに治療開始し、年度をまたいで終了した1回の治療」については、経過措置として助成の対象となります(令和4年3月31日までに終了している治療は、現在の制度が適用されます)。

経過措置の詳細および今後の対応については、決まり次第市ホームページでお知らせします。

問い合わせ 保健センター☎367-1300

HEALTHY RECIPES



かわいい水玉ちらし寿司

～減塩レシピ～

◇つくり方

1炊飯器に昆布と酒を入れた後、水を1合の目盛りに合わせて米を炊く **2**フライパンに植物油を小さじ1/2ずつひき、薄焼き卵を2枚つくる **3**米酢、砂糖、塩を耐熱容器に入れて軽くラップをかけ、600Wの電子レンジで30秒加熱し、よくかき混ぜる **4**きゅうり、ミニトマト(赤・黄)、ラディッシュを薄切りにし(丸型)、ご飯が炊けるまで**3**につけ置きした後、具材と調味液を分ける **5**貝柱を3・4等分する(丸型) **6**薄焼き卵は1枚をペットボトルのキャップなどで丸型に抜き、残った切れ端は細かく刻む。もう1枚はすべて細かく刻む **7**カニかまぼこは細かく裂いておく **8**1で炊いたご飯に**4**の調味液を全体に回し入れ、しゃもじでご飯を切るように混ぜ、**6**の刻んだ卵、**7**のカニかまぼこ、煎りごまを混ぜ合わせる **9**  **9**器に**8**を平たく盛り、その上に**456**の丸い具材を水玉模様のように並べていく



◇材料(2人分)

米	1合
きゅうり	1/4本
ミニトマト(赤)	2個
ミニトマト(黄)	2個
ラディッシュ	2個
卵	2個
貝柱	2個
カニかまぼこ	2本
米	1合
昆布	5×2.5cm
酒	小さじ1
植物油	小さじ1
米酢	大さじ1と1/2
砂糖	小さじ2
塩	小さじ1/4
煎りごま	大さじ1

1人分 1食当たり 447kcal、塩分 1.4g 調理時間 15分(炊飯時間なし)

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 堺市大阪狭山消防署(☎366-0055)で病院の紹介を受けてください
診療日時 毎日午後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)
診療日時 日曜日・祝日・年末年始(12月29日～1月3日)
 午前9時～午後4時
受付時間 午前9時～11時30分、午後1時～3時30分
 ※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。堺市大阪狭山消防署(☎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、当番病院へ行っ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)・21日(祝)・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 堺市大阪狭山消防署☎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掲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 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(休)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)

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。

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



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 ※16日(休)は公民館 **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
2日(休)・11日(金)・31日(休)午前・午後	60人
16日(休)午前	37人

2日(休)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
2日(休)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(休)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)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)
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(休)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 12日(土)午前9時30分～11時30分
内容 育児の話、沐浴実習、臨床心理士の話など
初めての赤ちゃんを迎える夫婦と夫が対象

■離乳食講習会

とき 9日(休)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 4日(金)午前9時30分～11時30分
1歳6か月健康検査を終了した幼児が対象



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	3日(休)	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	2日(休)・16日(休)	午後1時30分～2時30分
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)	7日(月)・22日(火)	午前9時30分～11時30分
腸内細菌検査(有料)		