

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。

風しんクーポン券で抗体検査を受けましょう

これまで風しんの公的な予防接種を受ける機会がなかった男性に、無料で抗体検査および予防接種が受けられるクーポン券を4月に送付します。クーポン券の有効期限は令和7年3月31日(月)までです。早めに抗体検査を受けましょう。

クーポン券は、全国の医療機関で使えます。また、健康診断や人間ドックで使える場合もありますので、ぜひこの機会に抗体検査を受けましょう。

対象 昭和37年4月2日～昭和54年4月1日生まれの男性 **受け方** ①医療機関で抗体検査を受ける(採血) ②十分な量の抗体がなかった場合、風しんの予防接種(原則MRワクチン)を受ける ※新型コロナワクチンの接種日の前後2週間は、MRワクチンをはじめとするほかのワクチンは接種できません。転入した場合は、発行ができますので問い合わせてください

問い合わせ 保健センター ☎367-1300

プレママ・プレパパほっとカフェ

とき 23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についてなど **定員** 15人(先着順) **申し込み** 保健センターへ電話または直接

問い合わせ 保健センター ☎367-1300

胃内視鏡検査による胃がん検診

1日(金)から、胃内視鏡検査(胃カメラ)による胃がん検診の受け付けを開始します(鎮痛薬・鎮静薬は使用できません)。

50歳以上の人は2年に1回対象となり、胃部エックス線検査(バリウム)による検診とどちらかを選択できます。

対象 50歳以上で昭和47年以前の奇数年生まれ(1972年以前の偶数年生まれ)の人 **実施医療機関** 榎本病院(東茱萸木)、近畿大学病院(大野東)、さくら会病院(半田)、つきやま胃腸内科(半田)、辻本病院(池之原) **費用** 2,000円 **申し込み手順** 保健センターに電話をして対象要件を確認する→保健センターから案内文が郵送される→実施医療機関に電話で予約する→予約日に受診する

問い合わせ 保健センター予約専用ダイヤル ☎367-6905

HEALTHY RECIPES



さばの味噌煮缶のチーストースト

～かんたん朝ごはんレシピ～

◆つくり方

1食パンの上にさばの味噌煮をつぶしてのせる。その上に、キッチンバサミで切り込みを入れたミニトマトを少しつぶしながら置いていく



21の上にスライスチーズ

をのせる **3**オーブントースターで約3分焼く(オーブントースターの機種により焼き時間は異なります)



◆材料(1人分)

さばの味噌煮缶 —— 1/4缶 スライスチーズ —— 1枚
ミニトマト —— 3個 食パン(6枚切り) —— 1枚

1人分 1食当たり 333kcal、塩分 1.7g 調理時間5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 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 3日(日)・10日(日)・17日(日)・24日(日)・29日(祝)
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、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

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(既に自覚症状がある人は検診を待たず、医療機関を受診してください)。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 21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、予約票、筆記用具 **申し込み** 13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

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



■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
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28年4月2日～平成29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14年4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21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	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(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	6日(水)・20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)	4日(月)・18日(月)	午前9時30分～11時30分
腸内細菌検査(有料)		

献血

とき 4日(月)午前10時～午後0時、午後1時～4時30分 **ところ** コノミヤ狭山店(大野台二丁目)

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** 1日(金)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
19日(火)・5月13日(金)・31日(火)・6月21日(火)午前・午後	60人

19日(火)・6月21日(火)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
19日(火)・6月21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(水)・25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 15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 12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 27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 18日(月)午後1時～3時30分
内容 助産師の話と呼吸法
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 13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 21日(休)午後1時30分～2時50分
3歳児が対象

