



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。

プレママ・プレパパほっとカフェ



とき 11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、ママ・パパ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

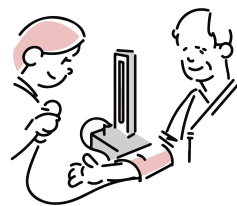
歯とお口の健康教室

とき ①7月14日(土)午後1時30分～3時、②8月1日(月)午前9時30分～11時30分のうち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 **定員** 12人(先着順) **申し込み・問い合わせ** 電話で保健センター ☎367-1300



血圧改善教室

とき ①23日(木)午前10時～11時30分、②30日(木)午前10時～午後0時(全2回) ※午前9時45分から受け付け **ところ** 保健センター **対象** 医師から高血圧と指摘され、食事などの生活改善に関心のある人 **内容** ①保健師による講話「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 ※塩味感覚チェックと試食は希望制 **定員** 15人(先着順) **持ちもの** 筆記用具、①あれば血圧計、②試食希望の人は飲みもの **申し込み・問い合わせ** 17日(金)までに電話で保健センター ☎367-1300



骨髄などの移植ドナーへの支援を始めます

対象 (公財)日本骨髄バンクを介して骨髄または末梢血幹細胞の提供を完了した人で、提供を完了した日において、市内に住んでいて、市の住民基本台帳に記録され、ほかの市区町村などから助成を受けていない人 **助成額** 骨髄などの提供のために通院などにかかった日数に応じて、1日当たり2万円(上限14万円) **申請期限** 提供を完了した日から1年以内 **申請方法** 申請書兼請求書、骨髄バンクが発行する骨髄などの提供を行ったことを証明する書類、印鑑を持って保健センターへ直接 ※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

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

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

+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)・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



スクランブルエッグトースト

～簡単朝ごはんレシピ～

❖作り方

❶食パンにマヨネーズを塗り、オーブントースターで2～3分焼く ❷卵をボウルに割り入れ、食塩・こしょうを入れてときほぐす ❸熱したフライパンにバターを入れ、とけたら❷を入れてスクランブルエッグをつくる ❹❶の上に洗って水気を拭き取ったサニーレタスを敷き❸をのせ、ミニトマトを添える。好みでトマトケチャップをかける



❖材料(1人分)

食パン(6枚切り) — 1枚
マヨネーズ — 小さじ1
卵 — 1個
食塩・こしょう — 各少々

バター — 5g
サニーレタス — 1枚(15g)
トマトケチャップ — 適量
ミニトマト — 3個

1食分 1食当たり316kcal、塩分1.4g 調理時間5分



さやまっ子食育教室

とき 7月9日(土)午前9時30分～11時30分 ところ 保健センター 対象 市内に住んでいる小学4～6年生 内容 人形劇「栄養忍者参上」(早寝早起き朝ごはんの話と食事バランスの話)、簡単な調理実習・試食(ピザ・野菜スープなど) 定員 16人(先着順) 持ちもの 筆記用具、エプロン、三角巾、タオル(手拭き用)、飲みもの 申し込み・問い合わせ 電話で保健センター☎367-1300



こころの健康に不安を感じたら

一人で悩みを抱え込まずに、身近な人や専門相談窓口にご相談ください。

こころの健康相談統一ダイヤル ナビダイヤル☎0570-064-556	月～金曜日 (祝日・年末年始を除く)	午前9時30分～ 午後5時
よりそいホットライン フリーダイヤル☎0120-279-338	毎日	24時間
こころの電話相談 ☎06-6607-8814	月・火・木・金曜日 (祝日・年末年始を除く)	午前9時30分～ 午後5時
若者専用電話相談(わかばちダイヤル) ☎06-6607-8814	水曜日 (祝日・年末年始を除く)	午前9時30分～ 午後5時
新型コロナこころのフリーダイヤル ☎0120-017-556	毎日	午前9時30分～ 午後5時



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	2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①☎0721-23-2681・②③④☎0721-23-2683・⑤⑥☎0721-23-2684

①医療機関に関する相談	月～金曜日	午前9時～午後5時30分
②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
③クラミジア検査(尿検査、有料・匿名可) ※無料の場合あり		
④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	1日(水)・15日(水)	午後1時30分～2時30分
⑤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
⑥骨髄バンクドナー登録(予約制)	1日(水)	午前11時～午後0時15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)	6日(月)・20日(月)	午前9時30分～11時30分
腸内細菌検査(有料)		

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。

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歳の人の内容 問診・口腔(こうくう)

内容 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



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(7～9月の実施分は1日(水)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
7月22日(金)・8月18日(木)・26日(金)・9月20日(火)午前・午後	60人

※8月26日(金)・9月20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
21日(火)・8月26日(金)・9月20日(火)午後	90人

※生理中は受診できません

子宮頸がん予防ワクチン接種

ところ 大阪狭山市・富田林市・河内長野市の実施医療機関 対象 小学6年生～高校1年生相当(平成18年4月2日～平成23年4月1日生まれ)の女性



献血

とき 21日(火)午前10時～午後0時、午後1時～4時30分 ところ 市役所