



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。

## 食生活改善推進員(ヘルスマイト)養成講座

～食のボランティアを始めてみませんか～



**とき** ①21日(木)・②8月25日(木)・③9月15日(木)・④10月6日(木)・⑤27日(木)・⑥11月17日(木)・⑦12月8日(木)・⑧令和5年2月9日(木)・⑨3月16日(木)午前10時～午後0時(⑥のみ午前10時～午後1時) **ところ** 保健センター **内容** ①開講式、健康大阪さやま21の話 ②食事をバランスよくとるために ③食中毒の知識と予防 ④健康づくりのための運動 ⑤ライフスタイルに合わせた食事 ⑥調理実習 ⑦勉強会 ⑧食品表示の見方 ⑨活動報告、修了式 ※すべての講座を受講すると、食生活改善推進員の資格が取得できます **受講料** 1,710円(テキスト代、調理実習費) **定員** 10人(先着順) **申し込み・問い合わせ** 電話で保健センター☎367-1300

## 風しんクーポン券で抗体検査が無料に

昭和37年4月2日～昭和54年4月1日に生まれた男性に對し、風しんの抗体検査と予防接種を無料で受けることができるクーポン券を4月に送付しています。抗体検査(採血)の結果、十分な量の風しんの抗体がないことが判明した場合、予防接種(原則としてMRワクチン)を受けることができます。

クーポン券を紛失した場合の再発行には、申請が必要です。  
問い合わせ 保健センター☎367-1300

## 乳幼児スキンケア講習会

**とき** 28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

## 歯とお口の健康教室

**とき** ①14日(木)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

## 薬物乱用は「ダメ。ゼッタイ。」

覚醒剤、麻薬、大麻や危険ドラッグなどの薬物乱用は、心に重大な悪影響をおよぼし、ときには死に至ることもあります。国内においては、乱用者の低年齢化や危険ドラッグを使用した人の健康被害や二次的犯罪を起こす事例が多発しています。「ほんの1回くらい・・・」などの軽い気持ちは禁物です。一人ひとりが薬物乱用の恐ろしさを理解し、薬物乱用を許さない社会をつくりましょう。

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

## 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)・18日(祝)・24日(日)・31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、病氣・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



## 彩りパプリカナムル ~減塩レシピ~

### ◆つくり方

① 赤・黄のパプリカ、ピーマンをそれぞれ種とワタを取り除いて5mm幅の縦切りにする ② ①を耐熱容器に入れ、ふんわりラップをかけ、電子レンジでしんなりするまで加熱する(600Wで5分) ③ ボウルに②、塩こんぶ、ごま油、煎りごまを入れて、全体に味を絡める



### ◆材料(4人分)

パプリカ(赤) — 2/3個  
 パプリカ(黄) — 2/3個  
 ピーマン — 2個  
 塩こんぶ — 6g  
 ごま油 — 小さじ2  
 煎りごま — 小さじ1  
 1食分 1食当たり 42kcal、塩分 0.3g 調理時間 10分



## 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。(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。

## 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



## 食中毒に気をつけましょう!

問い合わせ 富田林保健所衛生課 ☎0721-23-2682

気温が上がってくると、食中毒の患者数が増えてきます。特に、鶏の刺身・焼肉など、肉を生または加熱不十分な状態で食べることで食中毒が発生しています。高温多湿な夏は、家庭でも注意が必要です。食中毒予防の3原則「つけない、ふやさない、やっつける」を徹底しましょう。

## 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 **費用** 各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
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
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

### ■キャッチアップ接種

**対象** 平成9年4月2日~平成18年4月1日に生まれた女性



## 献血

**と き** 26日(火)午前10時~午後0時、午後1時~4時30分  
**ところ** イオン金剛店

## 訪問型産後ケア事業が始まりました~子育てママを安心サポート~

4月から、出産後のお母さんが安心して子育てができるよう、自宅でゆっくりと受けられる「産後ケア事業(訪問型)」を実施しています。従来のショートステイ(宿泊型)、デイサービス(日帰り型)と併せて利用できます。

**利用時間** 月~金曜日(祝日を除く)午前10時~午後4時のうち2時間 **ところ** 自宅 ※助産師が訪問します **対象** 家族などの支援が受けられない生後1歳未満の子どもと保護者、体調や育児に不安のある人 ※発熱など感染症の疑いがある場合や医療行為の必要な人は利用できません **内容** 助産師による育児相談、授乳や沐浴など育児方法の指導、乳房のケアやこころのサポートなど **費用** 1,000円/回 ※非課税・生活保護世帯の場合は減額があります **申し込み** 電話で保健センター **問い合わせ** 保健センター ☎367-1300

## 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	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 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	6日(水)・20日(水)	午後1時30分~2時30分
④血液 エイズウイルス抗体検査(無料・匿名可) 検査 梅毒(有料・匿名可) ※無料の場合あり		
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)	6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)	4日(月)・19日(火)	午前9時30分~11時30分
腸内細菌検査(有料)		