



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 6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、おなかの赤ちゃんとのコミュニケーションなど
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

大人の風しん対策を実施しています

①風しんの追加対策(抗体検査と風しん第5期定期接種)

風しんの抗体検査を実施し、風しんの抗体が十分でないと判断された場合(HI法:8倍以下など)に麻しん風しん(MR)混合ワクチン接種を受けられます。

実施場所 全国の受託医療機関 **対象** 昭和37年4月2日～昭和54年4月1日生まれの男性 **費用** 無料(対象者に送付したクーポン券の持参が必要)

②風しん抗体検査事業(風しん5期対象者以外)

実施場所 大阪府内(政令市・中核市を除く)の実施医療機関 **対象** 妊娠を希望する女性、妊娠中・妊娠を希望する女性の配偶者

③風しんワクチン等予防接種事業

風しんの抗体が十分でないと判断された場合(HI法:16倍以下など)に接種費用の助成があります。

対象 妊娠を希望する女性、妊娠中・妊娠を希望する女性の配偶者
 ※①厚生労働省「風しんの追加対策」ホームページ、②大阪府「大人の風しん対策」ホームページ、③市ホームページを確認してください
問い合わせ ①③保健センター ☎367-1300 ②大阪府感染症対策企画課 ☎06-6941-0351

造血細胞移植後定期予防接種ワクチン再接種費用助成

20歳未満で、造血細胞移植(骨髄移植、末梢血幹細胞移植、さい帯血移植)によって定期の予防接種で得た免疫が低下または消失し、再接種が必要と医師が認める人に再接種費用を助成します。詳しくは問い合わせてください。

問い合わせ 保健センター ☎367-1300

特定保健指導面談でスマートフォンによる運動支援

国民健康保険加入者で特定保健指導面談を受けた人は、スマートフォンで運動指導が受けられる運動アプリ「WEBGYM(ウェブジム)」を90日間無料で利用できます。対象者には、個別に案内を送付します。

【特定保健指導面談の都合が合わない人へのオンライン面談】

対象 6～11月に特定健康診査を受診し、特定保健指導の対象となった人 **定員** 14人

問い合わせ 保健センター ☎367-1300

内科おかもとクリニック(東池尻四丁目1333) ☎360-0380が国民健康保険の特定健診、後期高齢者医療制度の健康診査、予防接種などの協力医療機関に追加されました。
問い合わせ 保険年金グループ ☎366-0011、保健センター ☎367-1300

南河内南部広域小児急病診療体制

+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 7日(日)・11日(祝)・14日(日)・21日(日)・28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



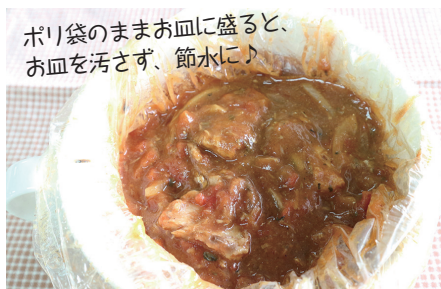
さば缶トマトカレー

～災害時レシピ～

つくり方

❶ たまねぎは皮をむき、薄切りにする。カレーは細かくする ❷「高密度ポリエチレン」表示のあるポリ袋に❶とほかの材料・調味料を入れ、空気を抜いてパックする ❸鍋の中に皿を敷き、ポリ袋が浸るくらいの湯を沸かし、❷を入れて20分加熱する

ポリ袋のまま皿に盛ると、お皿を汚さず、節水に♪



材料 (1人分)

たまねぎ 50g 1食分 1食当たり
さば水煮缶 1/2缶 酒 小さじ1 296kcal、塩分3.0g
カットトマト缶 1/4缶(100g) カレールー 1片(20g) 調理時間 25分

8月は「食育推進強化月間」です！

問い合わせ 保健センター ☎367-1300

大阪府では、8月を「食育推進強化月間」とし、食育の取り組みを進めています。市でも、令和2年3月に「大阪狭山市食育推進計画(第2次)」を策定し、「食することは生きること 食から築こう 健康未来」をスローガンに掲げ、食育推進に取り組んでいます。

【食を楽しみましょう】

「食すること」は、栄養を取り体を維持するだけでなく、その楽しさを通してコミュニケーションの力を育み、食に関する知識やマナーなどを学ぶ大切な機会です。また、食は五感すべてを使って豊かな経験ができます。コロナ禍のため、食事の際も様々な制限・配慮が必要ではありますが、感染予防に気を配りながら、改めて食事の楽しさを見直してみませんか。



健康大阪さやま21×食育 ひろば

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歳の人の

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、成人歯科健康診査クーポン(送付された人のみ)

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 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
18日(木)・9月20日(火)午前・午後	60人

※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
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日生まれの女性



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	4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 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	3日(水)・17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)	3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)	1日(月)・15日(月)	午前9時30分～11時30分
腸内細菌検査(有料)		