



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



赤ちゃんの肌を乾燥や刺激から守っているのがスキンバリアです。肌にやさしい洗い方と保湿方法を知って、肌トラブルを予防しましょう。

とき 22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概ね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

健康づくり応援団養成講座

健康づくりの基礎知識を学び、健康を維持しながら、家族、友人、地域に健康づくりを広める活動を始めませんか。

とき・内容 10月17日(月)/健康寿命を延ばすために、31日(月)/こころの健康いきいきと自分らしく、11月15日(火)/毎日の食事自分の適量を知りましょう、21日(月)/口腔ケアで健康長寿、12月5日(月)/運動実習「お家で簡単!健康体操」、20日(火)/お菓と上手に付き合う、令和5年1月12日(木)/運動実習「筋力アップで口

コモ予防」、17日(火)/調理実習「バランスよく食べるコツ」、午後1時30分～3時30分 ※1月17日は午前10時～午後1時30分
ところ 保健センター **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

被爆二世健康診断

とき・ところ 受付後に通知 **対象** 大阪府内に住んでいる被爆二世 **申し込み** 1日(木)～10月31日(月)に本人の印鑑と実父母の被爆者健康手帳の番号を持って、富田林保健所へ直接
問い合わせ 大阪府地域保健課疾病対策・援護グループ☎06-6944-9172

歯とお口の健康教室



とき ①10月13日(木)午後1時30分～3時、②24日(月)午前9時30分～11時30分のうち1人30分(全2回) **ところ** 保健センター **対象** 市内に住んでいる40～74歳の人 **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

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

診療日 4日(日)・11日(日)・18日(日)・19日(祝)・23日(祝)・25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



柿の種の衣で鮭フライ ～減塩レシピ～

◆つくり方

1生秋鮭の水気をキッチンペーパーで拭き取り 1 切れを 3 等分する。バットにめんつゆ(大さじ 2) を入れ、生秋鮭を 10 分ほど漬け込む。ナスはへたを落とし、半分に切って斜めに切り込みを入れ、水にさらす。万願寺トウガラシは洗う **2**柿の種はビニール袋に入れ、麺棒などでたたいて細かく砕く **3****1**の生秋鮭に**2**をまぶしつける **4**フライパンにごま油(大さじ 2)を入れて火にかけ、中火で焦げ色がつくまで焼く。ひっくり返して反対の面も火が通るまで焼く **5**焼き上がったお皿に並べる **6****4**のフライパンに残りのごま油(大さじ 2)を入れて加熱し、キッチンペーパーで水気を拭き取った**1**のナス、万願寺トウガラシを**4**と同じように焼く **7****6**に残りのめんつゆ(大さじ 2)を入れ、味を絡める **8****7**を**5**のお皿に盛り付ける



◆材料(4人分)

生秋鮭 80g 4切れ 万願寺トウガラシ 4本
柿の種(米菓) 60g ごま油 大さじ 4
ナス(小) 4本 めんつゆ(ストレート) 大さじ 4
1食分 1食当たり 303kcal、塩分 0.9g 調理時間 30分



出張まちかど保健室 問い合わせ 地域包括支援センター ☎368-9922

医療や介護に関する不安や悩みを気軽に相談してみませんか。

とき 15日(木)午前9時30分～11時 ところ 市立コミュニティセンター 内容 健康講座、健康チェック 定員 10人程度(先着順) 申し込み 地域包括支援センターへ電話または直接

骨粗しょう症教室



とき・内容 ①10月3日(月)/医師の話、②14日(金)/健康運動指導士の話と運動実習、③19日(水)/栄養士の話と簡単メニューの試食、午後1時30分～3時30分(全3回)
ところ ①③保健センター ②市立公民館 定員 16人(先着順。初参加の人を優先) 申し込み・問い合わせ 電話で保健センター ☎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	1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	7日(水)・21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)	7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)	5日(月)・20日(火)	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(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、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 ※12月14日(水)は市立公民館 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 ※10～12月実施分は1日(木)午前9時から受け付け

■乳がん検診(マンモグラフィ)

40歳以上の女性を対象

と き	定員
20日(火)・10月14日(金)・11月1日(火)・25日(金)・12月9日(金)午前・午後	60人
12月14日(水)午前	37人

※20日(火)・10月14日(金)・11月1日(火)・12月9日(金)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歳以上の女性を対象

と き	定員
20日(火)・10月14日(金)・11月1日(火)・12月9日(金)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

