



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 29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** 助産師による温活(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・問い合わせ** 保健センターへ電話または直接☎367-1300

歯とお口の健康教室

とき ①13日(木)午後1時30分～3時 ②24日(月)午前9時30分～11時30分(全2回。②は1人30分) **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

令和4年度精神障がい者家族教室

とき 11月1日(火)午後3時～5時 **ところ** 富田林保健所(富田林市寿町/近鉄長野線「富田林西口駅」下車) **対象** 富田林保健所管内に住んでいる統合失調症(疑いのある人を含む)の人の家族 **内容** 統合失調症の治療や福祉サービス、家族の接し方 **講師** 渥美正彦さん/上島医院 **定員** 30人(先着順) **申し込み・問い合わせ**

わけ 11日(火)～31日(月)に電話で富田林保健所精神保健福祉チーム☎0721-23-2684

日曜日に大腸がん検診・乳がん検診を実施

平日に受診できない人もこの機会に受診してください。
とき・内容 11月6日(日)①午前10時～午後0時・午後1時～3時/大腸がん検診、②午前9時45分～午後0時・午後0時50分～2時10分/乳がん検診 **ところ** 保健センター **対象** 市内に住んでいて、今年度該当するがん検診を受診していない40歳以上の人 ※乳がん検診は女性のみ **費用** ①500円 ②1,000円 **定員** ①200人(先着順) ②60人(先着順) **申し込み** ①3日(月)午前9時～25日(火)・②3日(月)午前9時～当日に電話で保健センター予約専用ダイヤル☎367-6905 **問い合わせ** 保健センター☎367-1300

健康づくり応援団養成講座

健康づくりについて学び、家族・友人・地域に広める活動を始めませんか。
とき・内容 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「筋力アップでロコモ予防」、午後1時30分～3時30分、17日(火)/調理実習「バランスよく食べるコツ」、午前10時～午後1時30分 **ところ** 保健センター **定員** いずれも15人(先着順) **申し込み・問い合わせ** 保健センターへ電話または直接☎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 2日(日)・9日(日)・10日(祝)・16日(日)・23日(日)・30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



鶏の梅蒸し

～減塩レシピ～

◆つくり方

①鶏肉は味が染みこみやすいようにフォークでつき、酒・食塩・おろししょうがで下味をつける
②梅干しは種をとってたたき、濃口しょうゆ・みりんを混ぜる ③耐熱皿に①を入れ、②を塗り、軽くラップをして電子レンジ(600W)で3分加熱し、そのまま冷ます ④皿にリーフレタスを敷き、食べやすく切った③を盛り、みじん切りにした青じそをふる



◆材料(2人分)

鶏もも肉(皮なし) 200g 梅干し 1個
酒 小さじ1 濃口しょうゆ 小さじ1/2
食塩 2つまみ みりん 小さじ1
おろししょうが 2g リーフレタス 1枚
青じそ 1枚

1食分 1食当たり 115kcal、塩分 1.1g 調理時間 15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、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

■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
14日(金)・11月1日(火)・6日(日)・25日(金)・12月9日(金)午前・午後	60人
12月14日(水)午前	37人

※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歳以上の女性が対象

と き	定員
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



献血

と き ①11日(火)・②28日(金)午前10時～午後0時・午後1時～4時30分 ところ ①市役所、②コノミヤ狭山店(大野台二丁目)

特定健康診査を受けましょう

国民健康保険に加入中の40歳以上の人で、特定健康診査の受診券発行を希望する人は、市役所保険年金グループへ連絡してください。

今年度受診した人全員に、過去3年間の結果についてのアドバイス冊子と1,000円分のQUOカードを送付します。発送時期については広報誌などで改めてお知らせします。

人間ドックの受診費用を助成

～元気な生活を送るために、若いうちから良い生活習慣を～

対象 満30歳以上で次の要件にすべて該当する人 ●大阪狭山市国民健康保険加入者 ●国民健康保険被保険者資格を取得して1年以上経過している人 ●国民健康保険料を完納している世帯の人 ※人間ドック費用助成は年度内(4月1日～3月31日)に1回のみです。特定健康診査との併用はできません。対象医療機関や助成額などについては、市ホームページで確認してください

問い合わせ 保険年金グループ ☎349-9471

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	6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	5日(水)・19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)	5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)	3日(月)・17日(月)	午前9時30分～11時30分
腸内細菌検査(有料)		