



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。

## オンライン健康まつり2022 in おおさかさやま

自宅に居ながら気軽に学べる！楽しめる！

役立つ健康情報が盛りだくさんのオンライン健康まつりを開催します。

**視聴期間** 6日(日)午前9時～14日(月)午前0時 **視聴方法** 市ホームページ「オンライン健康まつり」から **内容** まちの医師・歯科医師・薬剤師などからの健康情報や、栄養満点「うまだしレシピ」、自宅でできる体操などの健康に関する動画を公開 **費用** 無料(通信料は自己負担) **問い合わせ** 保健センター ☎367-1300



視聴者へ抽選で  
プレゼント有り♪



## 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** 24日(木)午後1時30分～3時30分 **ところ** 保健セン

医薬品  
副作用被害  
救済制度



お薬を  
使うときに  
思い出して  
ください。



**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

## 体操教室「貯筋体操で筋力アップ」

筋力やバランス力など運動器の機能を向上させ、元気ではつらつとした生活をめざしましょう。

**とき** 29日(火)・12月1日(休)・8日(木)午前9時30分～11時30分(全3回) **ところ** 市立公民館 **対象** 運動実習ができる人 **内容** 簡単にできる足腰の筋肉を鍛える体操やバランス力をアップする体操など **定員** 20人(先着順) **申し込み・問い合わせ** 4日(金)午前9時～保健センターへ電話または直接 ☎367-1300

松尾医院(金剛一丁目) ☎289-5737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、各種検診・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 ☎349-9471、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** 3日(祝)・6日(日)・13日(日)・20日(日)・23日(祝)・27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



## かぶのすり流し ～野菜たっぷりレシピ～

### ※つくり方

①かぶは皮をむいておろし、軽く水気を切る ②だし汁、淡口しょうゆ、食塩を火にかけ、①を入れ、弱火で10分ほど加熱し、火が通ったらさっと洗ったなめこ1cmの長さに切ったみつばを加え温める ③椀に②を盛り、ゆずの皮をのせる



### ※材料(4人分)

かぶ(根) 400g 食塩 小さじ1/2  
だし汁 3カップ なめこ 100g  
淡口しょうゆ 小さじ1 みつば 10g  
ゆずの皮 少々



1食当たり17kcal、塩分1.1g 調理時間15分

## STOP! 薬物乱用

問い合わせ 大阪府薬務課 ☎06-6941-9078

10～11月は麻薬・覚醒剤・大麻乱用防止運動月間です。

近年、若者を中心に大麻の乱用が拡大しています。大麻は心身に様々な悪影響をおよぼします。誘われてもキッパリ断りましょう!

## 10日(木)～16日(水)はアルコール関連問題啓発週間

アルコール依存症について、本人や家族だけで悩まず相談してください。

《大阪府こころの健康総合センター》月～金曜日午前9時～午後5時45分、第2・4土曜日午前9時～午後5時30分 ☎06-6691-2818

《おおさか依存症土日ホットライン》土・日曜日午後1時～5時 ☎0570-061-999 《富田林保健所》月～金曜日午前9時～午後5時45分 ☎0721-23-2681

問い合わせ 大阪府地域保健課 ☎06-6944-7524



## 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 | 10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 | 2日(水)・16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)                               | 2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) | 7日(月)・28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(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  |
|----------------------------------|-----|
| 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 |

※6日(日)の乳がん検診は日曜日に行います。平日に受診できない人もこの機会に受診してください。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  |
|------------------|-----|
| 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

