



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

赤ちゃんのお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** 26日(休)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



## 献血のお知らせ

**問い合わせ** 保健センター☎367-1300

昨年10月以降、待機手術の制限解除や循環器系の緊急手術の増加などにより輸血の需要が高まっていて、今後もこの状況が続くと輸血用血液製剤の不足に陥る恐れがあります。

献血活動にご理解とご協力をお願いします。

**とき** 6日(金)午前10時～午後4時30分 **ところ** エバグリーン狭山店(東茱萸木四丁目)

## 大阪南医療センター共催 健康促進講座

**とき** 30日(月)午後2時～3時30分 **ところ** 市立公民館 **対象** 18歳以上の人 **内容** いつまでも元気で歩けるためのセルフケア  
**講師** 橋本淳さん/大阪南医療センター統括診療部長 **定員** 50人(多数の場合は抽選) **申し込み** 市立公民館、市役所社会教育グループ、ニュータウン連絡所、社会教育センターで配布する申込書を各窓口へ直接。または、はがきに講座名・郵便番号・住所・名前(ふりがな)・性別・年齢・電話番号・ファクシミリ番号を書いて、〒589-0021今熊一丁目106市立公民館。ファクシミリ(FAX366-0081)、市立公民館ホームページからも可。16日(月)必着  
**問い合わせ** 市立公民館☎366-0070

## 医療関係者は届け出を

厚生労働省では、2年ごとに医療関係者の就業状況などを調査しています。届け出は法令で義務付けられていますので、必ず提出してください。※今年度より、オンライン届け出が可能となります  
**届出内容** 令和4年12月31日現在の状況 **届出期間** 4日(休)～16日(月)

| 対象  | 提出先                             |
|---|---------------------------------|
| 医師、歯科医師、薬剤師の免許を持つ人                            | ・オンライン(厚生労働省)<br>・最寄りの保健所       |
| 保健師、助産師、看護師、准看護師、歯科衛生士、歯科技工士の資格を持ち、業務に従事している人 | ・オンライン(厚生労働省)<br>・主な従事先を所管する保健所 |

※詳しくは厚生労働省ホームページを確認するか、富田林保健所に問い合わせてください

**問い合わせ** 富田林保健所企画調整課☎0721-23-2681

## + 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

対象/15歳以上の人

大阪狭山市医師会休日診療所での今月の実施はありません。発熱などの風邪症状のある人は18ページの冬季休日発熱外来(かせ外来)を確認してください

**問い合わせ** 保健センター☎367-1300

## ☎ 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



## 切り干し大根のアラビアータ風

～減塩レシピ～

### ◆つくり方

①切り干し大根を水で洗って絞り2つに切り、トマトジュースに15分ほど漬けて戻す ②しめじは小房に分け、にんにくはみじん切りにする ③フライパンにオリーブ油とにんにくを入れて火にかけ、香りがたったら②のしめじを少し炒め、水気を切ったツナと①をトマトジュースごと加える。パルメザンチーズを足して汁気がなくなるまで煮詰めて、食塩で味をととのえる ④③を器に盛り、黒こしょうをふり、みじん切りにしたパセリをのせる



### ◆材料 (4人分)

切り干し大根 30g ツナ缶 (水煮) 1缶  
 トマトジュース 300cc パルメザンチーズ 大さじ1  
 しめじ 1袋 食塩 小さじ1/6  
 にんにく 1かけ 黒こしょう 適量  
 オリーブ油 大さじ1/2 パセリ 適量  
 1食あたり 84kcal、塩分 0.7g 調理時間 30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 **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  |
|---|-----|
| 13日(金)・26日(木)・2月10日(金)・21日(火)・3月24日(金)午前・午後 | 60人 |
| 3月15日(水)午前                                  | 37人 |

※26日(木)・2月10日(金)・3月24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(除去後を含む)、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(木)・2月10日(金)・3月24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



## 8日(日)～2月26日(日)に冬季休日発熱外来(かぜ外来)を榎本病院敷地内で実施

新型コロナウイルス感染症第8波の到来や、季節性インフルエンザとの同時流行が懸念される冬季において、休診となる医療機関が多い日曜日・祝日に、発熱などの風邪症状のある人が市内の医療機関で診療を受けることができるよう、大阪狭山市医師会の協力により、榎本病院の敷地内で休日発熱外来(かぜ外来)を実施します。診療は完全予約制です。受診時は健康保険証・医療証などを持参し、マスクの着用をお願いします。

**とき** 8日～2月26日の日曜日・祝日午前9時30分～午後0時30分 **ところ** 榎本病院(東茶木木四丁目) **対象** 発熱、鼻汁、咳、咽頭痛、味覚・嗅覚異常、強い全身倦怠感などの風邪症状のある15歳以上の人 **予約方法** 当日午前8時～11時30分に電話で榎本病院 ☎072-289-7411 ※1日(祝)～3日(火)は年末年始休日診療(かぜ外来)を実施しています。詳しくは広報誌12月号を確認してください。中学生までの子どもは19ページの南河内南部広域小児急病診療体制を確認してください

**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 ※祝日、休日を除く

|                    |         |                |
|--------------------|---------|----------------|
| 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 | 5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 ※祝日、休日を除く

|  |              |               |
|--|--------------|---------------|
| 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・匿名も可) ※無料の場合あり                   | 4日(水)・18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・匿名も可) 検査 梅毒(有料・匿名も可) ※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)                                 | 4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) | 10日(火)・23日(月) | 午前9時30分～11時30分 |
| 腸内細菌検査(有料)                |               |                |