



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。

がん検診を受けてください～あなたとあなたの大切な人のために～

市内のがん検診実施医療機関はこちら→



がんの早期発見・早期治療につなげるためには、定期的に検診を受けることが大切です。新型コロナウイルス感染症が気になって受診を控えていますか。医療機関や検診会場では、感染防止対策を実施しているので、安心して受診してください。なお、受診前には体温測定など体調に問題がないかを確認し、マスク着用や受診前後の手洗いなどの感染対策にご協力ください。

がんセット検診 40歳以上の女性限定

【乳・子宮頸^{けい}・胃・肺・大腸がんセット検診】

実施医療機関 大阪総合健診センター(大阪市中央区道修町/大阪メトロ御堂筋線「淀屋橋駅」下車) **費用** 4,000円 **申し込み** 月～金曜日(祝日など休日を除く)午前8時30分～午後4時50分に電話で大阪総合健診センター☎06-6202-6667

【乳・胃・肺・大腸がんセット検診】

実施医療機関 堺複十字診療所(堺市堺区三国ヶ丘御幸通/南海高野線「堺東駅」下車) **費用** 3,000円 **申し込み** 月・火・木～日曜日(祝日など休日を除く)午前9時～午後5時に電話で堺複十字診療所☎221-5515

持ちもの 住所・名前・生年月日を確認できるもの(健康保険証や運転免許証など)、健康手帳、一部負担金または無料クーポン(送付された人のみ) ※ただし、令和4年4月1日以降、セット検診に含まれる検診を単独で1つも受けていない人に限ります

乳がん(マンモグラフィ) 40歳以上の女性限定 個別検診

実施医療機関 榎本病院(東茨木四丁目)☎366-1818、ベルランド総合病院(堺市中区東山/南海高野線「北野田駅」から南海バス「高山バス停」下車)☎234-2001、富田林病院(富田林市向陽台/南海高野線「金剛駅」から南海バス「富田林病院前バス停」下車)☎0721-29-1121 ※送迎バスについては各病院へ問い合わせてください **費用** 1,000円 **持ちもの** 住所・名前・生年月日を確認できるもの(健康保険証や運転免許証など)、健康手帳、一部負担金または無料クーポン(送付された人のみ) **申し込み** いずれも電話で実施医療機関 ※ベルランド総合病院の予約受付時間は月～土曜日午後2時～4時、富田林病院の予約受付時間は月～金曜日午後2時～5時

問い合わせ 保健センター☎367-1300

プレママ・プレパパほっとカフェ

とき 18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 **定員** 15人(先着順) **申し込み・問い合わせ** 保健センター☎367-1300へ電話または直接

歯ッピー相談会

とき 3月11日(土)午後1時～3時30分 **ところ** 保健センター **内容** 歯科医師と歯科衛生士による無料歯科健診・歯科相談、歯の健康グッズのプレゼント **定員** 30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

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

☎ 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

+ 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4ページを確認してください

問い合わせ 保健センター☎367-1300



ぶりのきのこあんかけ ～減塩レシピ～

※つくり方

①ぶりに酒を振って10分ほど置く ②まいたけはほぐす。生しいたけは石づきを取り、厚さ5mmの薄切りにする ③鍋にだし汁、淡口しょうゆ、みりんを煮立たせ、②を入れて煮る。火が通ったら、水に大さじ1/2の片栗粉を混ぜた水溶き片栗粉でとろみをつけ、長さ1cmに切ったみつばを入れて火を止める ④①の水気を取り、茶こしを使って表面に小さじ2の片栗粉を振る ⑤フライパンを熱し、サラダ油を入れ、④を両面こんがり焼く ⑥⑤を皿に盛り、③をかけて削り取ったゆずの皮をのせる



※材料（4人分）

ぶり 60g × 4切れ
酒 小さじ 2
まいたけ 100g
生しいたけ 2枚
だし汁 150ml
淡口しょうゆ 小さじ 2
みりん 小さじ 2
水 大さじ 1
片栗粉 大さじ 1/2、小さじ 2
みつば 20g
サラダ油 大さじ 1/2
ゆずの皮 少々



1食当たり 169kcal
塩分 0.6g
調理時間 20分

禁煙推進ポスター コンクール 最優秀作品が決定



禁煙推進ポスターコンクールの応募作品の中から、最優秀賞に淡田凜佳さん（東小学校6年生）の作品が選ばれました。

作品は、市の禁煙および受動喫煙防止の普及啓発活動に活用します。また、コンクール入賞作品9点は、7日（火）まで市役所・ロビーで展示します。

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

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	2日（木）	午前10時～11時30分

電子メール（kenko@city.osakasayama.osaka.jp）による相談也可

ところ・問い合わせ 富田林保健所 ☎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	1日（水）・15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）	1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）	6日（月）・20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 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
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

※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（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
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



献血

と き 9日（水）午前10時～午後0時・午後1時～4時30分 ところ 市役所