



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。

歯ッピー相談会



とき 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

中学3年生・高校3年生相当、障がい児などのインフルエンザ予防接種費用助成金の申請期限は31日(金)までです

中学3年生・高校3年生相当、障がい児などが令和4年10月1日～令和5年1月31日にインフルエンザ予防接種を受けた場合の費用の助成の申請期限は31日(金)までです。

申請方法 保健センター、市役所福祉グループで配布する申請書兼請求書、接種費用がわかる医療機関の領収書、振り込み先がわかるもの(通帳など)、印鑑、各手帳または受給者証(障がい児などのみ)を持って、保健センターまたは福祉グループ(障がい児などのみ)へ直接。〒589-0032岩室一丁目97-3 保健センターへ郵送も可 ※詳しくは、市ホーム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

がん検診・成人歯科健診の無料クーポンの使用期限は31日(金)までです

子宮頸がん検診・乳がん(マンモグラフィ)検診・大腸がん検診・成人歯科健診の無料クーポンの使用期限は31日(金)までです。まだクーポンを使っていない人は、早めに検診(健診)を受診してください。無料クーポンの対象者には令和4年7月上旬に発送しています。転入や紛失した人は保健センターで再発行の手続きが必要です。

問い合わせ 保健センター☎367-1300

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 23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



+ 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

診療科目/内科
対象/15歳以上の人

診療日 5日(日)・12日(日)・19日(日)・21日(祝)・26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・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



簡単マヨトースト

～かんたん朝ごはんレシピ～

❖つくり方

❶食パンの真ん中部分をスプーンで押し込んで凹みをつくり、縁に沿ってマヨネーズを絞る **❷**凹み部分に卵を割る **❸**をオーブントースターで少し焦げ色がつくまで焼く(1,000Wで約5分、オーブントースターの機種により焼き時間は異なります)
❹を皿にのせ、上に刻みねぎ、刻みのり、かつお節、麵つゆをまんべんなくかける



❖材料(1人分)

食パン(6枚切り) — 1枚 刻みねぎ ———— 小さじ1 1食当たり
 マヨネーズ ———— 大さじ1 刻みのり ———— 小さじ1 320kcal
 卵 ————— 1個 かつお節 ———— 小さじ1/2 塩分 1.4g
 麵つゆ ————— 1/4 調理時間 10分



フレイル予防トレーニング ～心も体も老けないために～

とき 4月～令和6年3月の第1・第3木曜日午前10時～11時30分 ※祝日など休日を含む
 ところ 社会教育センター・音楽室 講師 介護予防運動指導員 参加費 1回500円 定員 いずれも20人(先着順) 持ちもの 動きやすい服装、飲みもの
 申し込み 社会教育センター、市立公民館、市役所社会教育グループで配布する申込書を各窓口へ直接。または、はがきに郵便番号・住所・名前(ふりがな)・年齢・電話番号・ファクシミリ番号を書いて、〒589-0013 茨木市二丁目306-4 社会教育センター。ファクシミリ(FAX368-0121)も可。31日(金)必着
 問い合わせ 社会教育センター ☎368-0121



健康相談

ところ・問い合わせ 保健センター ☎367-1300 ※祝日など休日を除く

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	2日(休)	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 ※祝日など休日を除く

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)・27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、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、一部負担金を持って受診してください。

基本健康診査

対象 40歳以上の生活保護受給者および健康保険未加入者 内容 身体測定・医師の診察・血圧・検尿・血液検査など ※健康保険未加入者は一部負担金が必要

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 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、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歳以上の女性を対象

と き	定員
15日(水)午前	37人
24日(金)午前・午後	60人

※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歳以上の女性を対象

と き	定員
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

