けんこうガイド HEALTH INFORMATION

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

とき　25日㈭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**　保健センターへ電話または直接☎367-1300

大型連休 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・ところ　①４月29日㈷・30日㈰午後１時～３時／樫本病院敷地内(東栄英木四丁目)、②３日㈷午前９時～午後０時／辻本病院敷地内(池之原二丁目)、③４日㈷・５日㈷午前９時～午後０時／さくら会病院敷地内(半田五丁目)　**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**　①午前９時30分～午後１時30分に電話で樫本病院☎289-7411　②午前８時30分～11時30分に電話で辻本病院☎366-5131　③午前９時～11時30分に電話でさくら会病院☎070-4284-4465　※中学生以下の子どもは下段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

歯とお口の健康教室

とき　①18日㈭・②29日㈪午後１時30分～３時(全２回)　**ところ**　保健センター　**対象**　市内に住んでいる75歳以上の人　**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

風しんワクチン接種費用の一部を助成します

対象　接種日現在、市の住民基本台帳に記録されていて、風しん抗体検査の結果、抗体価が不十分である(HI法16倍以下、EIA法 EIA-IgG価8.0未満など)と判断された人で、次のいずれかに該当する人　●妊娠を希望する女性　●妊娠を希望する女性の配偶者　●妊娠している女性の配偶者　※妊娠中または妊娠の可能性がある女性、平成25年４月１日以降に風しんの予防接種を受けたことがある人、昭和37年４月２日～昭和54年４月１日に生まれた男性のうち、風しんの第５期クーポンでワクチン接種できる人は対象外　**助成対象期間**　４月１日～令和６年３月31日㈰　**助成上限額**　麻しん風しん混合(MR)ワクチン／1万500円、風しんワクチン／7,000円　**申請方法**　接種後に風しん(麻しん・風しん)ワクチン接種済証と風しんワクチン等接種費用助成申請書兼請求書、接種費用がわかる医療機関の領収書、振り込み先のわかるもの(通帳など)、印鑑を持って保健センターへ直接　※風しん(麻しん・風しん)ワクチン接種済証、風しんワクチン等接種費用助成申請書兼請求書は、保健センターで配布するほか、市ホームページからもダウンロード可

問い合わせ　保健センター☎367-1300

風しん抗体検査事業

ところ　府内(政令市・中核市を除く)の医療機関　**対象**　①妊娠を希望する女性　②妊娠を希望する女性の配偶者　③妊娠している女性の配偶者　※②③で昭和37年４月２日～昭和54年４月１日に生まれた男性は除く(風しんの第５期定期接種対象に該当するため)　**費用**　無料　※詳しくは大阪府ホームページを確認してください

問い合わせ　大阪府感染症対策企画課☎06-4397-3549

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　堺市大阪狭山消防署(☎366-0055)へ問い合わせてください
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。堺市大阪狭山消防署(☎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

大阪狭山市医師会休日診療所での今月の診療は、調整中です。３日㈷～５日㈷で、発熱などの風邪症状のある人は、上段の大型連休発熱外来(かぜ外来)を確認してください。最新情報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

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**

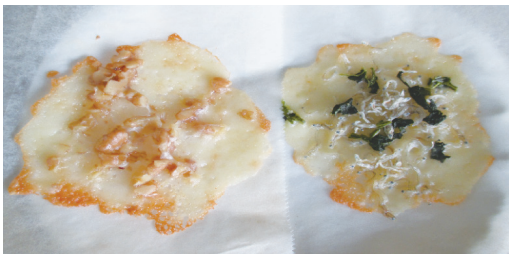
問い合わせ　堺市大阪狭山消防署☎366-0055

H E A L T H Y R E C I P E S

パリッとチーズチップス　～かんたんおやつレシピ～

❖つくり方（調理時間８分）

1クルミ、冷凍ほうれん草は細かく刻む　2クッキングシートを敷き、チーズを８等分し、丸く広げる　32の４つに1のクルミを、残りの４つにちりめんじゃこと1の冷凍ほうれん草を全体的に散らす　43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約３～５分）　54が冷めるまで待つ　6クルミを散らした４つにはちみつをまんべんなくかける



❖材料（4食分）

クルミ	12g	ピザ用チーズ	80g
冷凍ほうれん草	12g	ちりめんじゃこ	8g
		はちみつ	8g

１食当たり 95kcal、塩分 0.7g

血圧改善教室

とき　①25日㈭午前９時30分～11時30分、②31日㈬午前10時～午後１時（開始時間の15分前から受け付け。全２回）　**ところ**　保健センター　**対象**　医師から高血圧と指摘され、食事などの生活改善に関心のある人　**内容**　①保健師による講話「血圧のしくみ、高血圧予防・改善のポイント」、管理栄養士による講話「野菜摂取と減塩のヒケツ」、塩味感度チェック　②血圧測定実習、簡単減塩野菜の調理実習・試食　**定員**　16人（先着順）　**持ちもの**　①②筆記用具　②エプロン、マスク、三角巾、手拭きタオル、飲みもの、あれば家庭用血圧計　**申し込み・問い合わせ**　18日㈭までに電話で保健センター☎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２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	11日㈭	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・⑤0721-23-2684　※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・匿名も可）※無料の場合あり		17日㈬	午後１時30分～２時30分
④血液検査	エイズウイルス抗体検査（無料・匿名も可）		
	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

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）	8日㈪・22日㈪	午前９時30分～11時30分
腸内細菌検査（有料）		

献血　**とき**　19日㈮①午前10時～午後１時・②午後２時30分～４時30分　**ところ**　①関西マツダ狭山ユーカーランド（東茱萸木四丁目）　②樫本病院（東茱萸木四丁目）

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。勤務先などで同等の検診を受診できる人は受診できません）。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、マイナンバーカードなど）、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、マイナンバーカードなど）、健康手帳　**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（けい）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**　いずれも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。市申込フォームからも可

【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
23日㈫・６月８日㈭午前・午後	60人

※23日㈫は子宮頸（けい）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（けい）がん検診】

20歳以上の女性が対象

と　き	定員
23日㈫午後	90人

※生理中は受診できません

子宮頸（けい）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19年４月２日～平成24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19年４月１日生まれの女性