



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。お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 28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歳までの子ども **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

糖尿病予防教室

食事や運動などの生活習慣を見直すことで、糖尿病の発症を予防しましょう。

とき・内容 ①10月2日(月)/医師講話「糖尿病知らずで元気に長生きする秘訣」、②18日(水)/管理栄養士講話「自分にあったバランスのよい食事は?」、③30日(月)/管理栄養士講話「間食の摂り方」、運動実習「運動で改善!血糖値もストレスも!」、④11月8日(水)/管理栄養士講話「野菜は味付けを工夫して、1日5皿は食べましょう!」、調理実習・試食、歯科衛生士講話「いつまでも美味しく食べるために」、⑤20日(月)/管理栄養士講話「かしこく選んで、楽しく食べる」、①～③・⑤午後1時30分～3時30分、④午前10時～

午後2時(全5回) **ところ** 保健センター **対象** 40～69歳で血液検査の結果ヘモグロビンA1cが5.6%以上6.4%以下の人とその家族(既に治療中、および血糖、血圧、コレステロール・脂質に関する薬を内服している人を除く。ただし、主治医から受講の指示がある場合は申し込み可) **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

被爆二世健康診断

とき・ところ 受け付け後に通知 **対象** 大阪府内に住んでいる被爆二世 **申し込み** 1日(金)～10月31日(火)に本人の印鑑と実父母の被爆者健康手帳の番号を持って、富田林保健所(富田林市寿町/近鉄長野線「富田林市西口駅」下車)へ直接

問い合わせ 大阪府地域保健課疾病対策・援護グループ☎06-6944-9172

歯とお口の健康教室

とき ①10月12日(木)午後1時30分～3時・②23日(月)午後1時～3時(全2回) **ところ** 保健センター **対象** 市内に住んでいる40～74歳の人 **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(1人30分) **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

食品表示における「くるみ」の特定原材料への追加

食品表示基準が改正され、特定原材料に「くるみ」が追加されました。これにより、容器包装された加工食品における食物アレルギーの義務表示対象品目(特定原材料)は「えび」、「かに」、「くるみ」、「小麦」、「そば」、「卵」、「乳」、「落花生(ピーナッツ)」の8品目になりました。詳しくは、消費者庁ホームページを確認してください。



問い合わせ 富田林保健所衛生課☎0721-23-2682

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 持ちもの/健康保険証・子ども医療証

+ 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

午後4時～8時の小児急病診療体制

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、当番病院へ行っても受診できません

問い合わせ 保健センター☎367-1300

大阪の医療機関を探したいとき
大阪府救急医療情報センター

06-6693-1199

インターネットでも探せます
大阪府医療機関情報システム



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】 **#8000**

固定電話【IP・ダイヤル回線など】 **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】 **#7119**

固定電話【IP・ダイヤル回線など】 **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



高野豆腐のはさみ煮(えび&鶏肉)

～減塩レシピ～

※つくり方

①高野豆腐は水につけて戻ししっかりしぼる。端をくつつけたまま、袋状になるように切り込みを入れる。むきえびはペーパータオルで水気をふいて粗めに刻む。長いものは皮をむく。青ねぎは小口切りにする。しめじは石づきをとって小房に分け、小松菜は5cm長に切る ②ビニール袋に①の長いものを入れ、包丁の柄で粗くたたき ③②に①のむきえびと青ねぎ、鶏ひき肉、おろしたしょうが、**A**を加えてしっかりもむ ④③の袋の端に穴をあけ、4分の1ずつを①の高野豆腐に詰めていく ⑤4つの高野豆腐が並べられる大きさの鍋に**B**を入れて煮立たせ、④を並べて入れる。隙間に①のしめじと小松菜を入れ、落しぶたをし、15～20分程弱火で煮詰める(煮汁がなくならないように注意する) ⑥⑤の高野豆腐を半分に切り、お皿に盛り付け、しめじと小松菜を添える。



※材料(4人分)

高野豆腐	4枚	しょうが	1かけ
むきえび	100g	A 塩	小さじ8分の1
長いも	100g	酒	小さじ2
青ねぎ	10g	B だし汁	400cc
しめじ	100g	酒	大さじ2
小松菜	100g	みりん	大さじ1
鶏ひき肉	100g	淡口しょうゆ	大さじ1
		ビニール袋	1枚



健康大阪さやま 21
×
食育ひろば

1食当たり 195kcal、塩分 1.3g、たんぱく質 17.8g 調理時間約 30分

24日(日)～30日(土)は結核予防週間 問い合わせ 富田林保健所 ☎0721-23-2683

厚生労働省では、結核に関する正しい知識の普及啓発を行っています。近年、高齢者の結核患者の割合が増え、若年者を中心に外国出生の患者も増加しています。せきが2週間以上続く、体重の減少、微熱が続く場合は、早めに医療機関を受診しましょう。また、年に1回は定期健診を受けましょう。早期発見、早期治療は本人の重症化を防ぐだけでなく、家族や職場の人などへの感染拡大を防ぐためにも重要です。

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	7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	6日(水)・20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)	6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)	4日(月)・19日(水)	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。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。

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、送付された人のみ成人歯科健康診査無料クーポン 申し込み 保健センターだよりに記載の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 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。10～12月の実施分は1日(金)午前9時から受け付け

【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
26日(火)・10月12日(木)・24日(火)・11月5日(日)・28日(火)・12月5日(火)午前・午後	60人

※26日(火)・11月28日(火)・12月5日(火)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
26日(火)・11月28日(火)・12月5日(火)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

