



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。



新型コロナワクチン接種情報

問い合わせ 保健センター ☎367-1300



新型コロナ
ワクチン
接種全般

11月10日時点の情報です。国の方針の見直しに応じて内容を変更する場合があります。最新情報は市ホームページなどで確認してください。

生後6か月以上のすべての人に対して、オミクロン株XBB.1.5対応1価のワクチンの接種を行っています。

令和5年秋開始接種、初回接種

接種を希望する人は接種券が必要です。市ホームページから接種券の発行・再発行申請ができます。

●公的関与(接種勧奨および努力義務)の規定は、65歳以上の人や基礎疾患のある人など、重症化リスクが高い人にも適用されます

令和6年3月31日まで

●新型コロナワクチンとインフルエンザワクチンとの同時接種は可能です ※インフルエンザワクチン以外のワクチンは、新型コロナワクチンの接種日と前後13日以上の間隔を空ける必要があります



●電話予約 大阪狭山市新型コロナワクチンコールセンター

午前9時～午後5時30分(土・日曜日、祝日など休日を除く)



0120-795-666

フリーダイヤルです。電話料金はかかりません

●インターネット予約

24時間(土・日曜日、祝日など休日も予約可)



サイト
予約



詳しい
予約手順

30日(土)～令和6年1月3日(水)に年末年始休日診療(かぜ外来)を辻本病院・榎本病院・さくら会病院敷地内で実施

年末年始(令和6年1月1日(祝)を除く)に、発熱などの風邪症状のある人が診療を受けられるよう、大阪狭山市医師会の協力により、休日診療(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 ①30日(土)・②31日(日)・令和6年1月3日(水)・③令和6年1月2日(火)午前9時～午後0時 **ところ** ①辻本病院(池之原二丁目) ②榎本病院(東菜葉木四丁目) ③さくら会病院(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当日の午前8時30分～11時30分に電話で辻本病院 ☎366-5131 ②前日の午後1時～5時、当日の午前8時～11時に電話で榎本病院 ☎366-1818 ③当日の午前9時～11時30分に電話でさくら会病院 ☎366-5757 ※中学生までの子どもは下記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



プレママ・プレパパ ほっとカフェ

妊娠中から子育てまでの気になるあれこれを、知って、体験して、ほっとする時間を一緒に過ごしましょう。

とき 9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など **定員** 15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

1日(金)は「世界エイズデー」

医学の進歩に伴い、HIVに感染しても早期発見、早期治療でエイズの発症を防ぐことができ、治療の継続によりHIVに感染していない人と同等の生活を送ることが期待できます。無料、匿名で検査を受けられます。

問い合わせ 富田林保健所 ☎0721-23-2683



+ 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「富田林病院前バス停」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



フライパン1つでチーズフォンデュ ～お野菜たっぷりレシピ～

◆つくり方

①フランスパンは食べやすい大きさに切る。鶏もも肉(皮なし)はひと口大に切って塩・こしょうで軽く味をつけて、ウインナーと一緒にフライパンで加熱する。かぼちゃ、パプリカ(黄)、ブロッコリー、にんじんはひと口大に切る。にんじんは電子レンジ(600W)で4分、かぼちゃ、パプリカ(黄)、ブロッコリーは一緒に電子レンジで3分加熱する。ミニトマトはヘタをとる ②ピザ用チーズを細かく刻んで片栗粉をまぶす ③鍋に牛乳、②を加え、弱火にかけてよくかき混ぜて溶かし、耐熱容器に移す ④フライパンにアルミホイルをひいて加熱し、真ん中に③、まわりに①をおいて、温めながら食べる



◆材料(4人分)

フランスパン(食パン可)	60g	ミニトマト	4個
鶏もも肉(皮なし)	80g	ピザ用チーズ	120g
ウインナー	2本	片栗粉	小さじ2強
かぼちゃ	60g	牛乳	240cc
パプリカ(黄)	60g	塩	少々
ブロッコリー	60g	こしょう	少々
にんじん	40g		

1食当たり519kcal、塩分2.7g、調理時間約30分



健康大阪さやま
食育ひろば

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** 市申込フォームまたは電話で保健センター予約専用ダイヤル ☎367-6905 ※令和6年1～3月の実施分は1日(金)午前9時から

【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
5日(火)・令和6年1月12日(金)・26日(金)・2月8日(木)・22日(木)・3月8日(金)・29日(金)午前・午後	60人

※5日(火)・令和6年1月26日(金)・2月22日(木)・3月29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
5日(火)・令和6年1月26日(金)・2月22日(木)・3月29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

冬場に多いノロウイルス食中毒

問い合わせ 保健センター ☎367-1300

ノロウイルスは感染力が強く、少量のウイルスを摂取するだけで発症します。ノロウイルスに感染した人の手指などを介して汚染された食品を食べたり、ウイルスが蓄積したカキやアサリなどの二枚貝を加熱不十分または未加熱で食べると感染することがあります。

＜感染予防方法＞●食材、特に二枚貝は加熱して食べるようにする(85～90℃で、90秒間以上の加熱でウイルスの活性を失わせます) ●帰宅直後、トイレの後、調理前などは、石けんなどを使って丁寧に手を洗う ●嘔吐物(おうと)物処理する場合は、使い捨てのマスクやガウン、手袋を着用し、ペーパータオルなどで静かに拭き取り、塩素系漂白剤(水道水2.5ℓに家庭用漂白剤50ccを混ぜたもの)で消毒した後、水拭きする

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

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		
④血液 エイズウイルス抗体検査(無料・匿名可)	6日(水)・20日(水)	午後1時30分～2時30分
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)・18日(月)	午前9時30分～11時30分
腸内細菌検査(有料)		