



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

2月7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。

## 新型コロナワクチン(初回接種、令和5年秋開始接種)の全額公費による接種は3月末で終了します

- 接種を希望する人は、期間内に余裕をもって受けてください
- 初回接種については、複数回接種する必要があります。接種間隔などを踏まえて検討してください。3月末までに必要な接種を完了できない場合、4月1日以降に任意接種として、自費で受けることができます
- 接種に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

- 令和6年4月1日以降は、65歳以上の人および60～64歳の人のうち心臓・腎臓または呼吸器の機能に障がいのある人(障がい程度は身体障がい者帳1級相当)、またはHIVにより免疫の機能に障がいのある人を対象に、秋冬に1回、定期接種として実施します。費用は原則有料です
- 定期接種以外で接種を希望する人は、任意接種として、時期を問わず自費での接種が可能となる見込みです

### 大阪狭山市新型コロナワクチンコールセンター、インターネット予約は29日(金)で終了します

#### ●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)



接種予約  
サイト



詳しい  
予約手順

ワクチン接種を受ける際には、感染症予防の効果と副反応のリスクについて、正しい知識を持ったうえで、本人の意思で接種を受けるか判断してください。本人の同意なく、接種が行われることはありません。

### 令和6年4月から乳がん(マンモグラフィ)検診・子宮頸がん検診は2年に1回になります

国の指針に基づき、毎年受診する場合と同じ効果があり、検査による心身の負担も軽減できることから、乳がん(マンモグラフィ)検診・子宮頸がん検診は、2年に1回の受診間隔となります。令和6年度の受診対象者は、次のとおりです。

**対象** 乳がん(マンモグラフィ)検診/西暦1984年以前の偶数年生まれの満40歳以上の女性 子宮頸がん検診/西暦2004年以前の偶数年生まれの満20歳以上の女性 ※対象者以外でも令和5年度の検診受診歴がないことを保健センターで確認し、手続きすると受診できます。日程など、詳しくは4月号と同時配布される保健

センターだよりを確認してください  
問い合わせ 保健センター ☎367-1300

### 乳幼児スキンケア講習会

とき 21日(休)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 肌にやさしい洗い方と保湿方法を学ぶ

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



### 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



## ホットケーキミックスでつくる野菜とベーコンのケーキサレ ～朝ごはんレシピ～

### ◆つくり方

**1** オープンは180度に予熱する **2** 玉ねぎは薄切りにして、トッピング用に少し取り分けておく。ベーコンは食べやすい大きさに切る。にんじんはすりおろす **3** フライパンにオリーブ油を入れて熱し、**2**の玉ねぎ、ベーコンを炒める。玉ねぎが透き通ったら、凍ったままのカットほうれん草を加えて炒め、塩、こしょうで味を整える **4** ボウルに**1**、**3**、**2**のにんじんを入れてさっくり混ぜる **5** クッキングシートを敷いた型に**4**を流し入れ、型を台に落として空気を抜く。上に**2**のトッピング用の玉ねぎ、ちぎったスライスチーズをのせる **6** オープンで約30分焼き、アルミホイルをのせてさらに5分焼く。あら熱が取れたら、6等分に切り分ける



### ◆材料 (6人分)

(1本分: 20cmのパウンド型)

玉ねぎ 1/2個  
ベーコン 50g  
にんじん 1/3本  
カットほうれん草(冷凍) 50g  
スライスチーズ 1枚

オリーブ油 小さじ1  
塩 ひとつまみ  
こしょう 少々  
マヨネーズ 大さじ2  
ホットケーキミックス 200g  
牛乳 100cc  
卵 1個

1本当たり 1,418kcal 塩分 5.5g 調理時間約 55分



健康大阪さやま21  
食育ひろば

### がん検診・成人歯科健診の無料クーポンの有効期間は31日(日)まで

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(日)までです。まだクーポンを使っていない人は、早めに受診してください。無料クーポンの対象者には令和5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

### 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(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	6日(休)	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・匿名可)		午後1時30分～2時30分
梅毒(有料・匿名可) ※無料の場合あり 風しん抗体検査 ※実施医療機関などは大阪府ホームページで確認してください		
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(休)	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)・25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。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

【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
8日(金)・29日(金)午前・午後	60人

※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
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