



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。

プレママ・プレパパほっとカフェ



とき 20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** 赤ちゃんを迎える生活の準備、おなかの赤ちゃんとのコミュニケーション **定員** 15人(先着順) **申し込み・問い合わせ** 保健センター ☎367-1300
 へ電話または直接

風しんクーポン券で抗体検査が無料に

昭和37年4月2日～昭和54年4月1日に生まれた男性に対し、風しんの抗体検査と予防接種を無料で受けることができるクーポン券(使用期限/令和7年3月31日(月))を送付しています。抗体検査(採血)の結果、十分な量の風しんの抗体がないことが判明した場合、予防接種(原則としてMRワクチン)を受けることができます。クーポン券を紛失した場合や転入した場合の再発行には、申請が必要です。

問い合わせ 保健センター ☎367-1300

健康診査・歯科健診の実施、人間ドック費用の一部助成

《後期高齢者医療健康診査》対象者にお知らせを送付します。

受診期間 年度中1回 **ところ** 広域連合が指定する医療機関など
対象 次のいずれにも該当しない人 ●病院または診療所に6か月以上継続して入院している人 ●特別養護老人ホーム・介護老人保健施設・養護老人ホーム・障がい者支援施設などの施設に入所または入居している人 ※退院・退所など事情に変更があった場合は受診券を発行するので問い合わせしてください **受診料** 無料 ※事前に医療機関などへ連絡のうえ受診券と被保険者証の持参が必要

《後期高齢者医療歯科健康診査》対象者にお知らせを送付します。

受診期間 年度中1回 **ところ** 広域連合が指定する歯科医院など **対象** 次のいずれにも該当しない人 ●病院または診療所に6か月以上継続して入院している人 ●特別養護老人ホーム・介護老人保健施設・養護老人ホーム・障がい者支援施設などの施設に入所または入居している人 **受診料** 無料 ※事前に歯科医院などへ連絡のうえ被保険者証の持参が必要(受診券はありません)

《人間ドック費用の一部助成》(公社)日本人間ドック学会が掲げる一日人間ドック基本検査項目表の必須項目を満たすものを受診した場合、費用の一部を助成します。

受診期間 年度中1回 **助成上限額** 2万6,000円 **申請方法** 領収書、検査結果通知書一式(コピー可)、被保険者証、口座情報がわかるもの、印鑑を持って、市役所保険年金グループへ直接

問い合わせ 大阪府後期高齢者医療広域連合付課 ☎06-4790-2031、保険年金グループ ☎349-9472

＋ 休日診療

診療科目/内科 対象/15歳以上の人

4月28日(日)から、大阪狭山市医師会と連携し、日曜日、祝日、年末年始の休日診療を実施します。受診時はマスクを着用し、健康保険証、医療証などを持参してください。必ず受診前に電話してください。

ところ 大阪狭山市休日診療所 ☎289-7376・FAX289-7396 (東野東一丁目500-1)
 (市循環バス・北回りコース「東野中三丁目バス停」下車)

診療日 28日(日)以降の日曜日、祝日、年末年始(12月30日～1月3日)

受付時間 午前9時～11時30分

診療時間 午前9時～午後0時

問い合わせ 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 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

☎ 小児救急電話相談 毎日午後7時～翌朝午前8時

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。

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



さきいかのカミカミ和え ～減塩レシピ～

◆つくり方

①にんじんは3cm長の拍子切りに、しめじは石づきを取り小房に分ける ②①と小松菜をそれぞれさっと湯がく。小松菜を3cm長に切った後、しっかり絞り、にんじん、しめじはキッチンペーパーで水気を拭き取る ③ボウルに②、キッチンバサミで切ったさきいか、④を加えて混ぜ、最後に炒りごまを加えて和える



◆材料 (4人分)

にんじん 1本 酢 大さじ2
しめじ 1袋 ④しょうゆ 小さじ2
小松菜 1袋 砂糖 小さじ2
さきいか 30g 炒りごま 大さじ2

1食当たり 79kcal 塩分 1.0g 調理時間約 15分



健康大阪さやま21
×
食育ひろば

高齢者肺炎球菌ワクチンの接種費用の一部助成

助成回数 生涯1回のみ **接種期間** 1日～令和7年3月31日 **接種場所** 市内の実施医療機関(保健センターだより、市ホームページを確認してください) **対象** 市の住民基本台帳に記録されている、①65歳以上の人、②60～64歳で、心臓・腎臓または呼吸器の機能障がいまたはHIV(ヒト免疫不全ウイルス)による免疫機能障がいにより、身体障がい者手帳1級もしくは同等程度の障がいを持つことがわかる医師の意見書を持つ人 ※平成24年4月1日以降に市の費用助成を受けた人は対象外 **自己負担額** 3,000円 ※市役所生活支援グループが発行する予防接種券を持つ人は無料 **持ちもの** 名前・生年月日を確認できるもの(健康保険証など)、健康手帳、②のみ身体障がい者手帳または医師の意見書

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	4日(休)	午前10時～11時30分

電子メール(kenko@city.osakasayama.osaka.jp)による相談也可

ところ・問い合わせ 富田林保健所 ① ☎0721-23-2681・②③④ ☎0721-23-2683・⑤ ☎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	3日(水)・17日(水)	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) 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

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

献血

とき ①3日(水)午前10時～午後0時・午後1時～4時30分、②28日(日)午前10時～午後4時 **ところ** ①コノミヤ狭山店(大野台二丁目) ②狭山池まつり(狭山池)

各種予防検診

※要予約

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(乳がん・子宮頸がん検診、胃内視鏡検診は2年に1回)。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。

申し込み 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

※要予約

年度内に1回受診できます。

対象 20・30・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 **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

※要予約

2年に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)＞昭和59年以前の奇数年生まれで40歳以上の女性 **クーポン対象** 今年度41歳になる女性

とき	定員
26日(金)・5月28日(火)・6月18日(火) 午前・午後	60人

※26日(金)・6月18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不可

＜子宮頸がん検診＞平成16年以前の偶数年・昭和の奇数年生まれで20歳以上の女性 **クーポン対象** 今年度21歳になる女性 ※生理中は受診不可

とき	定員
26日(金)・6月18日(火)午後	90人

※対象外の人で受診を希望する場合は、保健センターに相談してください

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20年4月2日～平成25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20年4月1日生まれの女性