

けんこつガイド

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。

医療関係者は届け出を

厚生労働省では、2年ごとに医療関係者の就業状況などを調査しています。届け出は法令で義務付けられていますので、必ず提出してください。

届け出内容 令和2年12月31日現在の状況 **届け出期間** 4日(月～15日(金))

対象	提出先
医師、歯科医師、薬剤師の免許を持っている人	最寄りの保健所
保健師、助産師、看護師、准看護師、歯科衛生士、歯科技工士で業務に従事している人	主な従事先を所管する保健所

※届け出用紙など詳しくは厚生労働省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 ☎0721-23-2681

大人の歯のお手入れ教室

とき ①14日(木)・②25日(月)いずれも午後1時～3時 **ところ** 保健センター **内容** ブラッシング指導、①歯科健診、歯科医師の講演、②歯科衛生士の講演、個別相談 **参加費** 無料 **定員** 15人(先着順) **申し込み・問い合わせ** 電話で保健センター ☎367-1300



乳幼児スキンケア講習会

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おむね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 **参加費** 無料 **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

HEALTHY RECIPES



黒豆パンケーキ

～簡単朝ごはんレシピ～

※材料(1枚分)

ホットケーキミックス - 50g
ヨーグルト(無糖) —— 50g
黒豆(おせちの残り) — 50g
バター— 小さじ1を2つ



1枚当たり371kcal、塩分0.9g、カルシウム141mg
調理時間約10分

※つくり方

① ボウルにホットケーキミックスとヨーグルトを入れ、よくかき混ぜる ② ①に黒豆を入れ、全体にいきわたるように混ぜ込む(上に飾る黒豆を数粒とっておく) ③ バター小さじ1を入れ、熱したフライパンをいったん濡れた布巾の上に置き、その上に②を流し入れ、弱火にしたコンロに戻す ④ 表面がぷつぷつしてきたらひっくり返して、裏面を約2分焼いて中まで火を通す ⑤ ④をお皿にのせ、バター小さじ1と飾りの黒豆をのせる ※詳しくは、市ホームページ「食育ひろば」令和2年1月号を確認してください



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 市消防本部(☎366-0055)で病院の紹介を受けてください
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。市消防本部(☎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

診療日 10日(日)・11日(祝)・17日(日)・24日(日)・31日(日)
受付時間 午前9時～午後0時
ところ 大阪狭山市医師会休日診療所 ☎368-1110
東野東一丁目 500-1 (市循環バス・西北回りコース「東野中三丁目」下車)

問い合わせ 大阪狭山市医師会休日診療所 ☎368-1110

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8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 消防本部 ☎366-0055

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** 健康保険証や運転免許証などの住所・名前・生年月日を確認できるもの、健康手帳、成人歯科健康診査無料クーポン(送付された人のみ) **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

※成人歯科健康診査および骨粗しょう症検診について、新型コロナウイルス感染症の影響によって受診できなかった令和元年度の対象者も、3月31日(木)まで受診することができます。詳しくは保健センターへ問い合わせてください

予防接種 新型コロナウイルス感染症の影響で定期接種の機会を逃した人は相談してください

■集団接種【予約制】

とき 21日(休)午後1時50分～2時20分 **ところ** 保健センター **種類** BCG **持ちもの** 母子健康手帳、予防票、筆記用具 **申し込み** 13日(木)までに電話で保健センター ※予約が無い場合は接種を受けられません

■個別接種

大阪狭山市・富田林市・河内長野市内の実施医療機関 ※実施医療機関以外で接種を受ける場合、償還払制度があります(接種前に手続きが必要です)

種 類	対象年齢
ロタ	ロタリックス:出生6週0日後(標準的には2か月)～出生24週0日後 ロタテック :出生6週0日後(標準的には2か月)～出生32週0日後
B型肝炎	1歳未満(標準的には2か月から)
ヒブ	2か月～5歳未満
小児用肺炎球菌	2か月～5歳未満
4種混合	3か月～7歳6か月未満、2種混合2期(11～13歳未満)
BCG	1歳未満(標準的には5～8か月未満)
MR混合	1期(1～2歳未満)、2期(平成26年4月2日～平成27年4月1日生まれ)
水痘	1～3歳未満
日本脳炎	1期(6か月～7歳6か月未満、標準的には3歳から)、2期(9～13歳未満) ※平成13年1月2日～平成19年4月1日生まれの人は、20歳未満まで、1期・2期の不足分を接種可能。平成20年1月2日～平成21年10月1日生まれの人は、2期対象期間に1期不足分を接種可能

子育てアプリ「さやまっ子」で予防接種のスケジュールを管理しよう



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。受診には予約が必要です。受診を希望する人は、健康保険証や運転免許証などの住所・名前・生年月日を確認できるもの、健康手帳、一部負担金を持って受診してください。

受診対象者や一部負担金など、詳しくは保健センターだよりを確認してください。

乳がん・子宮頸がん集団検診

年度内に1回受診できます。

ところ 保健センター **費用** 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

■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
14日(木)・22日(金)・2月2日(火)・3月11日(木)・23日(火)・31日(水)午前・午後	60人
3月17日(水)午前	37人

※時間の指定はできません

※22日(金)・3月11日(木)・31日(水)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
22日(金)・3月11日(木)・31日(水)午後	90人

※生理中は受診できません

子どもの健康診査

■4か月児健康診査

とき 7日(木)午後

令和2年8月5日～9月4日生まれが対象

とき 2月4日(休)午後

令和2年9月5日～10月4日生まれが対象

■1歳6か月児健康診査

とき 15日(金)午後

令和元年6月(5月)生まれが対象

■2歳6か月児歯科健康診査

とき 12日(火)午後

平成30年6月(5月)生まれが対象

■3歳6か月児健康診査

とき 27日(水)・2月1日(月)午後

平成29年7月(6月)生まれが対象

※詳しくは個別に案内を送付します。対象の健康診査の実施日1週間前になっても案内が届かない場合は、保健センターへ連絡してください

子どもの健康教室(予約制)

■ママパパ教室

とき 22日(金)午後1時～3時30分

初めての赤ちゃんを迎える妊婦と夫が対象
助産師の話と呼吸法

■離乳食講習会

とき 13日(水)午前9時30分～10時30分、

午前10時50分～11時50分

離乳期の乳児の保護者が対象

■にこにこ歯みがき教室

とき 29日(金)午前9時30分～11時30分

1歳6か月児健康診査を終了した幼児が対象

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3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☎0721-23-2681

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
エイズに関する相談(電話相談も可)	月～金曜日	午前9時30分～午後5時
医療機関に関する相談	月～金曜日	午前9時～午後5時30分
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	6日(水)・20日(水)	午後1時30分～2時30分
クラミジア検査(尿検査、有料・匿名可) ※無料の場合あり		
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)		