



保健センターだより

目次



《子育て支援》 こどもの健康づくり

- 子育てイベント・カレンダー、健康診査…………… 2～3ページ
- 妊娠中のサポート、出産後のサポート…………… 4～5ページ
- 子育て支援センター、子育て支援・世代間交流センター…………… 6ページ
- こんなことで困った時は…………… 7ページ

《予防接種》

- 予防接種…………… 8～9ページ

《健康づくり》 おとなの健康づくり

- 各種検診（健診）…………… 10～11ページ
- 実施医療機関一覧・歯の健康…………… 12～13ページ
- 第3次計画 健康大阪さやま21及び大阪狭山市食育推進計画 … 14～15ページ
- 急な病気などで困ったら…………… 裏表紙

保健センターでは赤ちゃんから高齢者まで市民の皆さまの健康づくりをお手伝いしています。この保健センターだよりでは妊娠から出産、育児期の各種健康診査とサポート事業や予防接種、各種検診(健診)などの情報を掲載しておりますので、健康づくりや子育てにお役立てください。

お問い合わせ

大阪狭山市保健センター（健康推進グループ）〒589-0032大阪狭山市岩室1丁目97番地の3
電話 072-367-1300 FAX 072-367-1359 HP <https://www.city.osakasayama.osaka.jp/>

※台風等による事業中止について 大阪狭山市に「暴風警報」や「特別警報」等が発令された場合、保健センター事業が中止になる場合があります。詳しくは大阪狭山市ホームページを確認していただくか、保健センターにお問い合わせください。

子育てイベント・カレンダー、健康診査

	妊婦 健康診査	出産 健康診査	0 歳											
			3 か月			6 か月			9 か月					
健康診査	妊婦健康診査 (P2)	産婦健康診査 (P2)	乳児一般健康診査 (P2)			4 か月児健康診査 (P3)			乳児後期健康診査 (P2)					
	妊娠届出相談後、妊婦支援給付金申請書とタグシート交付の交付	妊婦8か月頃面談育児パッケージプレゼント	新生児聴覚検査 (P2)			すくすく健診 (P3)								
	妊婦等包括相談支援事業 (P4)	オンライン妊娠出産育児相談事業 (P4)	産後ケア事業 (P5)			離乳食講習会 (P5)								
	助産師の「ほっとアドバイス」 (P4)	ほっとルーム (P4)	育児・健康相談 (P5)											
妊婦中のサポート	母子健康手帳の交付	母子健康手帳の交付	産後ケア事業 (P5)			離乳食講習会 (P5)								
	ほっとルーム (P4)	プレママ・プレパパほっとカフェ (P4)	産後ケア事業 (P5)			離乳食講習会 (P5)								
	ママパパ教室 (P4)	ママパパ教室 (P4)	産後ケア事業 (P5)			離乳食講習会 (P5)								
	面談後、妊婦支援給付金申請書の交付	面談後、妊婦支援給付金申請書の交付	産後ケア事業 (P5)			離乳食講習会 (P5)								
出産後のサポート	育児・健康相談 (P5)	育児・健康相談 (P5)	産後ケア事業 (P5)			離乳食講習会 (P5)								
	育児・健康相談 (P5)	育児・健康相談 (P5)	産後ケア事業 (P5)			離乳食講習会 (P5)								
	育児・健康相談 (P5)	育児・健康相談 (P5)	産後ケア事業 (P5)			離乳食講習会 (P5)								
	育児・健康相談 (P5)	育児・健康相談 (P5)	産後ケア事業 (P5)			離乳食講習会 (P5)								



健康診査

保健センターでは、お子さんのすこやかな成長や発達を見守り、



妊婦健康診査

【利用時期】 妊娠中

【実施場所】 府内指定医療機関および助産所
◎母子健康手帳と同時に「受診券」(14回分)を交付します。

※多胎の妊婦さんには受診券の追加交付をしています。



産婦健康診査

【利用時期】 産後2週間頃、産後1か月頃

【実施場所】 府内指定医療機関および助産所

※受診券は「母子健康手帳別冊健康診査等受診券つづり」に添付



新生児聴覚検査

【利用時期】 生後2～4日目

【実施場所】 府内指定医療機関および助産所



乳児一般健康診査

【利用時期】 生後27日～生後6週未満
(標準的な時期)

【実施場所】 府内指定医療機関

※受診券は「母子健康手帳別冊健康診査等受診券つづり」に添付



乳児後期健康診査

【利用時期】 生後10か月頃 (9か月～1歳未満)

【実施場所】 府内指定医療機関

◎4か月児健康診査時に「受診票」を交付します。

聞こえに心配のあるお子さんと、保護者などの皆さまへ

本市では軽度難聴のお子さんを対象とした補聴器の給付事業を実施しています。また、大阪府では乳幼児の手話獲得事業「こめっこ」(大阪市内で月2回程度)が実施されています。

ご相談等も含めまして、下記までお問い合わせください。

【問い合わせ】 市役所福祉政策グループ ☎072-366-0011

親子あそび

注意

*障害物のない安全な場所で行いましょう



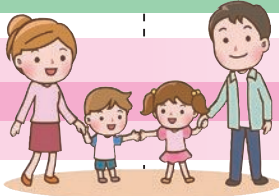
●こっちむいて

赤ちゃんの目の前に音の出るおもちゃを出し、音を鳴らします。興味を持てば、上下左右に動かしてみましよう。



●からだでおさんぽ

赤ちゃんの体の上で指を「とことこ」と歩くように動かします。手や足に着いたらギュッと握ったりすると、全身への刺激を感じられます。

1 歳	2 歳	3 歳	4 歳	5 歳	6 歳	7 歳
1歳6か月児健康診査 (P3)	2歳6か月児歯科健康診査 (P3)	3歳6か月児健康診査 (P3)	5歳児健康診査 (P3)			
				就学前まで▶		
						
のびのび相談 (P5)				就学前まで▶		
にこにこ歯みがき教室 (P5)		ピカピカ歯みがき教室 (P5)				
				就学前まで▶		

今後の健康や育児について一緒に考えるために、健康診査を実施しています。

乳幼児健康診査

【利用時期】 対象児には受診対象月の前月に個別通知します 【実施場所】 保健センター

お子さんの発育・発達の確認や子育ての相談などのため、ぜひ受けてください。

☆乳幼児健診を受けられないときは、保健センターの保健師がご家庭を訪問して、お子さんの状況を確認させていただきますのでご理解・ご協力をお願いいたします。

4 か月児健康診査 (生後4か月頃)	1 歳6 か月児健康診査 (1歳6か月～1歳8か月頃)	2 歳6 か月児歯科健康診査 (2歳6か月～2歳8か月頃)	3 歳6 か月児健康診査 (3歳6か月～3歳8か月頃)	5 歳児健康診査 (5歳頃)
4月 3日 10月 2日	4月 18日 10月 17日	4月 8日 10月 14日	4月 30日 10月 22日	4月 24日 10月 23日
5月 1日 11月 6日	5月 16日 11月 21日	5月 13日 11月 11日	5月 28日 11月 26日	5月 29日 11月 13日
6月 5日 12月 4日	6月 20日 12月 19日	6月 10日 12月 9日	6月 25日 12月 24日	6月 24日 12月 23日
7月 3日 1月 8日	7月 18日 1月 16日	7月 8日 1月 13日	7月 23日 1月 28日	7月 31日 1月 29日
8月 7日 2月 5日	8月 22日 2月 20日	8月 5・19日 2月 10日	8月 27日 2月 4・25日	8月 21日 2月 26日
9月 4日 3月 5日	9月 19日 3月 13日	9月 9日 3月 10日	9月 24日 3月 25日	9月 30日 3月 24日

すくすく健診(予約制)

【利用時期】 生後2か月頃から就学前まで
【実施場所】 保健センター
【内 容】 小児科医師による発育や発達面の診察、相談

保健センターでは、定期的に受ける健診以外にも、月に1～2回予約制の健診をしています。「体重が増えない」「言葉が遅い気がする」などの心配があれば、まずは相談してください。



●ガッタン、ゴットン
膝の上に赤ちゃんをのせます。両脇をしっかり支え、「ガッタン、ゴットン」と膝を屈伸したり、左右に揺らして、バランス感覚をやします。



●タオルをタッチ
長めのタオルやひもを赤ちゃんの近くで床に垂らして左右に振ります。赤ちゃんが追いかけてくれば、少しずつ後ずさりします。赤ちゃんがタオルをタッチできれば「あ、つかまえた」と一緒に喜びましょう。



妊娠中のサポート、出産後のサポート

妊娠中のサポート

母子健康手帳の交付

- 【対象】 妊婦（市民）
【交付場所】 保健センター、市役所（市民窓口グループ）、
ニュータウン連絡所
【受付時間】 月曜日～金曜日（祝日は除く）
9時～17時30分

妊娠したら、なるべく早く妊娠届を提出し、妊婦健康診査を受けましょう。

マタニティマークとは

妊婦が交通機関等を利用する際に身につけることにより周囲の人が妊婦への配慮を示しやすくするものです。



妊婦等包括相談支援事業

妊娠から出産・子育てまでずっと寄り添う伴走型相談支援を行っています。母子健康手帳交付後や妊娠8か月頃、こんにちは赤ちゃん訪問時などに、子育てガイドを用いて助産師が面談を実施します。妊娠中の過ごし方から赤ちゃんとの生活に関することまで、お気軽にご相談ください。

【実施場所】 保健センター

【実施時間】 月～金（祝日除く）9時～11時30分、13時～16時30分

面談や訪問を受けられた方に『妊産婦タクシーチケット』、ベビー服やバスタオルをセットした『育児パッケージ』のプレゼント、妊婦支援給付金（妊娠期5万円・出産後5万円）の申請書を交付しています。

※詳しくはホームページをご覧ください。



助産師の「ほっとアドバイス」

- 【利用時期】 妊娠中から概ね1歳まで
【実施場所】 保健センター
【内容】 助産師による相談（面談又は電話）
妊娠中や産後の心配、疑問を助産師がお聞きします。
【時間】 月曜日～金曜日（祝日は除く）
9時～11時30分/13時～16時30分

市民限定 オンライン妊娠出産育児相談事業

スマートフォン等から、産婦人科医や小児科医、助産師に無料で相談ができます。妊娠中から産後の不安、お子様の健康や育児の悩みなどお気軽にご相談ください。まずは右記のどちらかの二次元コードからLINEを友だち追加し、会員登録してください（どちらで登録しても両サービスを利用できます）。会員登録時に必要な「合言葉」は、「さやりん」です。

【小児科オンライン】



【産婦人科オンライン】



ほっとルーム（予約制） 【産前・産後サポート】

- 【利用時期】 妊娠中から概ね1歳まで
【実施場所】 保健センター・ご自宅
【内容】 助産師による面接相談および家庭訪問。
専用のお部屋を用意していますので、沐浴やおむつ交換の練習ができます。上のお子さん用のプレイコーナーもあります。

プレママ・プレパパ ほっとカフェ（予約制）

- 【利用時期】 妊娠中（初めてママとパパになる人）
【実施場所】 保健センター
【内容】 妊娠、出産で気になることについて助産師、保健師に気軽に質問できます。
参加者との交流、抱っこ・オムツ交換など赤ちゃん人形での体験、安産に向けての温活体験などがあります。

ママパパ教室（予約制）

- 【利用時期】 妊娠中（初めてママとパパになる人）
【実施場所】 保健センター
【内容】
●妊娠編
お産にむけての準備、お産の経過と産後の過ごし方、軽いストレッチ
●歯科・栄養編
妊婦歯科健診、赤ちゃんや妊婦のための食事
●育児編
沐浴実習、パパの妊婦体験、心理士・保健師によるお話

詳しくは、母子健康手帳と一緒にお渡ししているチラシをご覧ください。

初回産科受診費用助成

産科医療機関において実施される妊娠の判定を受診した低所得の妊婦等に対し、経済的負担を軽減し、母子の状況を把握することで必要な支援につなげるために、1万円を限度に助成します。



保険適用の生殖補助医療費（不妊治療費）などの助成

保険適用の生殖補助医療（体外受精及び顕微授精）を受けた人に対し、治療に要した費用の一部について、1回の一連の治療あたり5万円を限度に助成します。
詳細については、市ホームページをご確認ください。



不妊・不育に悩む方々の相談窓口 大阪府では、不妊・不育に悩む方々への支援を行っています。

●不妊・不育にまつわる電話相談06-6910-8655（専用ダイヤル）

（電話相談日時）第1・第3水曜日 10時～19時 / 第2・第4水曜日 10時～16時 /
第1～第4金曜日 10時～16時 / 第4土曜日 13時～16時
※年末年始、水・金が祝日の場合は休み

●不妊・不育にまつわる面接相談06-6910-1310（予約専用）

（予約受付日時）火曜日～金曜日 13時30分～18時・18時45分～21時 /
土曜日・日曜日 9時30分～13時 13時45分～18時 祝日は除く
詳しくは、おおさか性と健康の相談センター <https://caran-coron.jp>



出産後のサポート



産後ケア事業(予約制)

【利用できる人】 産後の心身のケアや育児のサポートを希望する人

ショートステイ（宿泊）、デイサービス（日帰り）

- 【利用時期】 生後4か月未満
 【実施場所】 大阪府済生会富田林病院、PL 病院、大阪母子医療センター、大阪南医療センター
 【内 容】 上記施設にて、助産師が育児や乳房のケアについての相談、授乳や沐浴などの育児方法の指導、お母さんのこころのサポートなどを行います。

アウトリーチ（居宅訪問）

- 【利用時期】 生後1歳未満
 【実施場所】 利用される人のご自宅
 【内 容】 助産師がご家庭を訪問し、育児や乳房のケアについての相談、授乳や沐浴などの育児方法の指導などを行います。

※事前に申請が必要です。まずは保健センターへご相談ください。また、利用には一部負担金が必要です。



こんにちは赤ちゃん訪問

- 【利用時期】 生後2か月頃
 【実施場所】 ご自宅
 【内 容】 助産師（または保健師）がご家庭を訪問します。育児相談、健診や予防接種の説明、予防接種予診票の交付などを行います。



離乳食講習会(予約制)

- 【利用時期】 生後4～6か月
 【実施場所】 保健センター
 【内 容】 離乳食の基本と進め方のコツ、離乳食の紹介、歯の話



乳幼児スキンケア講習会(予約制)

- 【利用時期】 概ね4歳未満
 【実施場所】 保健センター
 【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



乳幼児アレルギー電話相談

- 【利用時期】 乳幼児
 【実施日時】 広報に掲載
 【内 容】 大阪狭山食物アレルギー・アトピーサークル「Smile・Smile」のみなさんが対応します。



にこにこ歯みがき教室(予約制)

- 【利用時期】 1歳6か月児健康診査を受診した2歳未満の幼児
 【実施場所】 保健センター
 【内 容】 歯みがきの話、食事の話
 【日 時】 1歳6か月児健康診査で案内します。



ピカピカ歯みがき教室(予約制)

- 【利用時期】 3歳児
 【実施場所】 保健センター
 【内 容】 歯みがきの話、おやつの話、フッ化物塗布
 【日 時】 3歳頃に案内を郵送します。



のびのび相談(予約制)

- 【利用時期】 概ね1歳から就学前まで
 【実施場所】 保健センター
 【内 容】 心理相談員による言葉や発達に関する相談



育児・健康相談(予約制)

- 【利用時期】 妊娠中や就学前まで（随時）
 【実施場所】 保健センター（電話での相談やご家庭への訪問もできます）
 【内 容】 妊娠や育児に関する相談（相談に合わせた専門スタッフが対応します）。

子育て支援センター、子育て支援・世代間交流センター

大阪狭山市立子育て支援センター “ぽっぽえん”

～出会いとふれあいの場～

あそびの広場	子どもたちが楽しく過ごせる広場です。親子でいつでも自由にご利用ください。園庭にはすべり台もあります。	【利用日時】 日曜日～土曜日 10時～17時
子育て相談	「ちょっと気になる」「どうしたらいいの？」子どもと子育てのことなら何でもお気軽にご相談ください。	【利用日時】 月曜日～金曜日 9時30分～17時
絵本の部屋	乳幼児向けの絵本や子育ての本があります。	【利用日時】 月曜日～金曜日 10時～17時
おおさかさやまファミリー・サポート・センター	「子育てを手助けしてほしい人」と「子育ての協力をしたい人」が会員になって、地域で助け合う相互援助活動です。	【受付日時】 月曜日～金曜日 9時～17時
多彩な講座や交流会	子どもと保護者の方で交流を持ち、楽しく遊びましょう。	

「気軽に出かけられる遊び場がほしい」「まわりにお友達がいない」「子育てに困ったとき、悩んだとき、どこに相談すればいいの？」～出会いとふれあいの場～“ぽっぽえん”に遊びに来てください。地域の子育て情報もあります。

子育て中の家庭
を応援します



交通案内

南海バス

西山台北・南第一小学校前

市循環バス

子育て支援センター前

休館日 祝日および年末年始

住所 〒589-0022 大阪狭山市西山台三丁目2-1

でんわ (072) 360-0022

FAX (072) 360-0033

大阪狭山市立子育て支援・世代間交流センター あっぷ “UP っぷ”

●子育て交流ひろば(1階)

【利用日時】

月曜日～金曜日 9時～17時30分

【休館日】

土・日曜日、祝日、年末年始

プレイルーム・園庭

安心して楽しく遊べる空間です。就学前の子どもとその保護者が一緒にご利用できます。園庭には狭山池をイメージした三輪車コースがあります。

子育て相談

「ちょっと気になる」「どうしたらいいの？」子どもと子育てのことなら何でもお気軽にご相談ください。
(プレイルーム・子育て相談 9時30分～17時)



●世代間交流ひろば(2階)

まちライブラリー

メッセージを付けた寄贈本を介して人々が出会い交流できるコミュニティ型のライブラリーです。

ロビー 多目的室

どなたでも利用していただけるゆったりとした空間です。子育て家庭と世代間の交流を楽しんでください。

【利用日時】 【休館日】

日曜日～土曜日 祝日、
9時～21時 年末年始

交通案内

南海高野線

「大阪狭山市駅」下車徒歩1分

市循環バス

「市役所バス停」下車徒歩2分

住所

〒589-0005
大阪狭山市狭山四丁目2303-2

1階 子育て交流ひろば
(072) 360-4320
2階 世代間交流ひろば
(072) 360-4321

FAX (共通)
(072) 360-4331

がん患者などの医療用補正具の購入費用の助成

がんの治療の副作用による脱毛（当該年度に18歳以下の人は、病気などによる脱毛を含む。）または乳がんの外科的治療などによる乳房の欠損、形の変化などによる外見変化を補うために医療用補正具（医療用ウィッグ又は乳房補正具）を購入した人に対し、購入費用について、医療用補正具ごとに1回限り2万円を限度に助成します。（18歳以下の人は、年度ごとに1回申請できます。）



骨髄移植ドナー助成

公益財団法人日本骨髄バンクが実施している「骨髄バンク」に登録し、骨髄移植ドナーとなり骨髄・末梢血幹細胞を提供した人に、骨髄等の提供のため入院・通院に要した日数に応じた助成金を支給します。

ママの健康も大切に！子宮頸がん検診は20歳から受けられます！

子育てに忙しく、自分の健康は後回しになっていませんか？自分のために、家族のために、子宮頸がん検診を定期的に受けて、自分のからだを大切にしましょう。

子宮頸がん検診を受けることができる医療機関など
詳しくはP10～13をご覧ください。



こんなことで困った時は…

こども家庭センター

こども家庭センターとは？

「母子保健」と「児童福祉」が協力して、妊娠期から子育て期まで切れ目のない体系的な支援を行うところです。

母子保健担当

〔妊娠中から小学校入学まで〕
大阪狭山市岩室1丁目
97番地の3
(保健センター内)
☎(072)367-1300

児童福祉担当

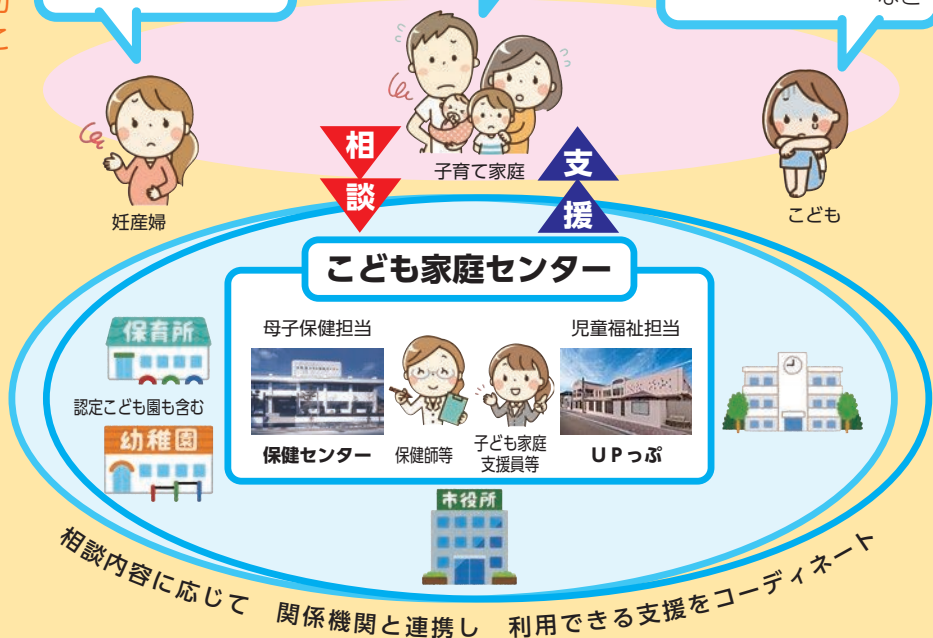
大阪狭山市狭山4丁目
2303番地の2
(子育て支援・世代間交流
センター“UP っぷ”内)
☎(072)349-8016



妊娠・出産について
子育ての悩み など

こどもの発育や発達について
こどものしつけについて
こどもへの虐待について など

いじめや不登校について
家族のお世話やお手伝い
で勉強する時間がない など



こんなことで困った時は…

こんなこと	相談先	電話番号・相談日時
妊娠中の過ごし方や 出産準備、授乳に関すること	助産師の「ほっとアドバイス」	大阪狭山市保健センター ☎ 072(367)1300 平日 9時～11時30分 13時～16時30分
子育て・子どもの健康に 関すること	育児・健康相談	大阪狭山市保健センター ☎ 072(367)1300 平日 9時～17時30分
育児のサポートを してほしい時	おおさかさやまファミリー・ サポート・センター	子育て支援センター“ぽっぽえん”内 ☎ 072(360)0022 平日 9時～17時30分
幼稚園・保育所などに関すること	大阪狭山市役所こども育成グループ	☎ 072(366)0011 (代表)
妊産婦のこころの健康に 関すること	大阪府妊産婦 こころの相談センター	☎ 0725(57)5225 平日 10時～16時(大阪母子医療センター内)
	大阪府こころのほっとライン - LINE のチャット -	水・土・日曜 17時30分～22時30分 (最終受付22時)
思いがけない妊娠の悩み 相談に関すること	にんしん SOS	☎ 0725(51)7778 平日 10時～16時 日曜 12時～18時(大阪母子医療センター内)
子どもが毒性の高いもの (薬、化学物質、有毒植物など)を 飲み込んでしまった時	中毒110番 (公財)日本中毒情報センター つくば中毒110番(情報提供料無料) ※通話料はかかります 大阪中毒110番(情報提供料無料) ※通話料はかかります たばこの誤飲事故専用電話 (情報提供料無料) ※通話料はかかります	https://www.j-poison-ic.jp/ ☎ 029(852)9999 365日 24時間 ☎ 072(727)2499 365日 24時間 ☎ 072(726)9922 自動音声対応による情報提供
その他の子育て支援機関	大阪狭山市役所 ・こども家庭センター ・子育て支援センター“ぽっぽえん” ・子育て支援・世代間交流センター あっぱ “UP っぷ”	こども家庭センター ☎ 072(349)8016 ぽっぽえん ☎ 072(360)0022 あっぱ UPっぷ ☎ 072(360)4320

予防接種

予防接種の記録（母子健康手帳）は大切にしましょう！！

令和7(2025)年度 予防接種

※接種日に住民票が大阪狭山市にある人が対象です。

■実施方法、医療機関などは急きょ変更する場合がありますので必ずお確かめください。

最新情報は、市ホームページ https://www.city.osakasayama.osaka.jp/kenko_fukushi/iryo_kenko/10/index.html

(健康・福祉＞医療・健康＞予防接種)に掲載します。

ホームページはこちら▶



予防接種

	予防接種名 ★生ワクチン、☆不活化ワクチン ●飲む生ワクチン		公費負担の対象年齢 (市民に限る)	回数	接種方法など	
接種費用無料 (子ども)	●ロタ	ロタリックス	出生6週0日後から出生24週0日後まで	2	27日以上の間隔を置いて2回	1回目は、出生6週0日後（標準的には生後2か月）から
		ロタテック	出生6週0日後から出生32週0日後まで	3	27日以上の間隔を置いて3回	出生14週6日後まで
	☆B型肝炎		1歳未満 (標準的には生後2か月から)	3	初回：27日以上の間隔を置いて2回 追加：1回目から139日以上の間隔を置いて1回	
	☆小児用肺炎球菌（※1）		生後2か月～5歳未満	4	初回：27日以上の間隔を置いて3回 追加：初回3回目終了後60日以上の間隔を置いて1歳以降に1回	初回接種開始時に 生後2か月～7か月未満の場合
	☆5種混合 (百日せき / ジフテリア / 破傷風 / 不活化ポリオ / ヒブ)		生後2か月～7歳6か月未満	4	初回：20日以上の間隔を置いて3回 追加：初回3回目終了後6か月以上の間隔を置いて1回	
	★BCG		1歳未満	1	標準的には生後5か月～8か月未満	
	★麻しん風しん混合（MR）1期		1歳～2歳未満	1	できるだけ早い時期に受けましょう	
	★水痘		1歳～3歳未満	2	3か月以上の間隔を置いて2回	
	☆日本脳炎（※2）1期		生後6か月～7歳6か月未満 (標準的には3歳から)	3	初回：6日以上の間隔を置いて2回 追加：初回2回目終了後6か月以上の間隔を置いて1回	
	★麻しん風しん混合（MR）2期		小学校就学の前年度 (平成31年4月2日～令和2年4月1日生まれ)	1	接種期間：令和7年4月1日～令和8年3月31日 できるだけ早い時期に受けましょう	
	☆日本脳炎（※2）2期		9歳～13歳未満	1		
	☆2種混合（ジフテリア / 破傷風）		11歳～13歳未満	1		
	☆HPV (子宮頸がん予防) (※3)	シルガード9	小学6年生～ 高校1年生相当の女子 (平成21年4月2日～平成26年4月1日生まれ)	2	15歳未満で開始：6か月以上の間隔を置いて2回	
		ガーダシル		3	2か月以上の間隔を置いて2回 1回目から6か月以上の間隔を置いて1回	
		サーバリックス		3	2か月以上の間隔を置いて2回 1回目から6か月以上の間隔を置いて1回	
一部有料	高齢者帯状疱疹		★生ワクチン ☆組換えワクチン	1	自己負担3,000円	接種期間：令和7年4月1日～令和8年3月31日（公費負担は今年のみ）
	☆高齢者肺炎球菌		年度内に満65・70・75・80・85・90・95・100歳になる人と100歳以上の人	2	自己負担1回あたり1万円	自己負担3,000円
	☆高齢者インフルエンザ		満65歳以上（公費負担は生涯1回のみ）			
	☆高齢者新型コロナ		満65歳以上（公費負担は年度内1回）			

(※1) 接種時年齢により接種方法や回数異なります。

(※2) 特例：平成17年4月2日～平成19年4月1日生まれの人は20歳未満までの間、定期接種（1期・2期）の不足分を受けることができます。

(※3) 特例：平成9年4月2日～平成21年4月1日生まれで令和4年4月1日から令和7年3月31日の間に接種を受けた女子は令和8年3月31日までの間、不足分を受けることができます。

実施場所	個別接種	大阪狭山市内医療機関（P9）・富田林市・河内長野市内医療機関（ホームページ参照） ただし高齢者帯状疱疹、高齢者肺炎球菌は、大阪狭山市内のみ					
	集団接種	保健センター 種類：BCG 受付時間 13：50～14：20 予約制（TEL:072-367-1300）					
	日程	5/15(木)	7/17(木)	9/18(木)	11/20(木)	1/15(木)	3/19(木)

持ちもの 母子健康手帳、予診票、筆記用具、マイナンバーカードや医療証などの氏名、住所、生年月日を確認できるもの

副反応を防ぎ、より安全に予防接種を受けていただくために、下記の事項に十分留意して受けてください。

◆予防接種を受ける前の注意事項

- ・受ける予防接種の効果や副反応については、こんにちは赤ちゃん訪問でお渡しする予防接種の冊子を読み、不明な点は問い合わせてください。お持ちでない場合は当日接種場所でお読みください。
- ・接種を受けるお子さんの日頃の健康状態をよく知っている保護者が一緒に行きましょう（原則、保護者の同伴が必要です）。

◆接種できない人

- ・明らかに発熱している人（37.5℃以上）
- ・重い急性疾患にかかっていることが明らかな人
- ・接種しようとする予防接種のワクチンの成分によって、アナフィラキシー（約30分以内に起こるひどいアレルギー反応）を起こしたことがある人
- ・1年以内にけいれんを起こしたことがある人（熱性けいれんの場合は2か月良好に経過すれば接種可）
※ただし、かかりつけ医が予防接種を受けても良いと判断した場合は接種可。（てんかんは除く）
- ・病気にかかり、治ってから下記の期間を経過していない人
※ただし、接種医が予防接種を受けても良いと判断した場合は接種可。

4週間以上	麻しん(はしか)・風しん(三日ばしか)・水痘(水ぼうそう)・おたふくかぜ・無菌性髄膜炎
2週間以上（解熱後）	手足口病・突発性発疹・百日せき・ヘルパンギーナ・インフルエンザ

- ・その他、医師が予防接種を行うのに不適当な状態と判断したとき

予防接種が受けられるかどうか、主治医の診断書や意見書が必要かどうか判断に迷う場合は、事前に接種場所に確認してください。

対象年齢になったらできるだけ早く受けましょう

大阪狭山市内実施医療機関一覧表

○：要予約（診療時間内）、●：要予約（指定の曜日）、☆：かかりつけ患者のみ実施、◎：要予約（保健センターで予約）

医療機関	所在地	電話番号	ロ タ	B 型 肝 炎	肺炎球菌 小児用	5 種 混 合	B C G	M R	水 痘	日本 脳 炎	2 種 混 合	子宮 頸 がん 予 防
あおき産科婦人科クリニック	半田	366-0135										○
今井医院	池尻自由丘	366-1061	◎	◎	◎	◎		◎	◎	◎	◎	○
今井クリニック	金剛	365-0647		●	●	●		●	●	●	●	●
内科おかもとクリニック	東池尻	360-0380										
おがわクリニック	西山台	366-7211								○	●	○
おざさクリニック	池尻中	366-0088	○	○	○	○		○	○	○	○	○
かい内科クリニック	大野台	366-1366										☆
近畿大学病院※	大野東	366-0221	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆ シルガード9のみ
金剛メディカルクリニック	半田	366-2200								○ 16歳以上		
砂川医院	池尻北	367-1238	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
高瀬内科クリニック	金剛	365-0066										○
たにしまクリニック	大野台	247-5191										☆
てらにしレディースクリニック	池尻自由丘	367-0666										○
とうだクリニック	西山台	367-1819	●	●	●	●		●	●	●	●	●
長尾クリニック	西山台	366-9192		○				○	○	○	○	○
西村医院	茱萸木	366-1066								○		
にしむらクリニック	狭山	367-8703						○	○	○	○	○
西山クリニック	池尻自由丘	349-3120									○	○
はく内科クリニック	半田	365-6666								○	○	○
兵田病院	山本東	366-2345										●
平林小児科	西山台	366-9272		◎		◎		◎	◎			
ふじたこどもクリニック	大野台	349-9272	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
ぺんぎんキッズクリニック	東茱萸木	289-6665	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
ますだ皮ふ科	池尻自由丘	360-1112										○
松尾医院	金剛	289-5737										○ 高校生以上
森田クリニック	池尻自由丘	365-0555	○		○	○	○	○	○	○	○	○
よしまつ小児科・アレルギー科	半田	360-3100	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
わかきクリニック	茱萸木	367-7766									○	○
保健センター	岩室	367-1300					◎ 集団接種					

高齢者の予防接種については12ページの医療機関一覧をご覧ください。

予防接種

償還払い（返金）制度

やむを得ない理由で実施医療機関以外で接種を受ける場合は、接種費用の償還払（返金）制度があります。接種前に手続きが必要です。手続き（申請）後、接種できるまでに約2週間かかります。

麻しん風しん混合（MR）ワクチン行政措置（無料）

①令和2年4月2日以降生まれの2歳以上の人で1期の接種をしていない人
②平成30年4月2日～平成31年4月1日生まれ（小学校1年生）の人で2期の接種をしていない人
保健センターへの事前の相談が必要です。

風しん対策：一部有料（助成）

①妊娠を希望する女性 ②妊娠を希望する女性の配偶者 ③妊婦の配偶者
④妊娠を希望する女性の同居者 ⑤妊婦の同居者
抗体検査で抗体価が低い場合（HI法16倍以下など）にワクチン接種費用の助成があります。保健センターへ申請が必要（助成は1回のみ）

長期療養特例

予防接種の対象期間内に疾病により定期接種を受けることができなかった人。
医師の診断書が必要です。

造血細胞移植後などの再接種

骨髄移植または化学療法の医療行為などにより受けた予防接種の免疫が消失したために再接種が必要な20歳未満の人。
定期接種に限る。医師の理由書が必要です。

※令和7年11月に堺市へ移転予定です。最新の情報は近畿大学病院のホームページをご確認ください。

各種検診(健診)

現在、通院中の人は主治医の指示に従ってください。また、すでに自覚症状がある人は、検診(健診)を待たずに健康保険を利用して医療機関を受診してください。

受けてください。命を守る大切な検診(健診)

多くのがんは、早期発見・早期治療すれば約9割が治ります。あなたが受けるべき検診(健診)を下の表で確認してください。

大阪狭山市では市民(勤務先等で受診できる人は除く)を対象に各種検診(健診)を行っています。早期発見、早期治療のためにも定期的に検診(健診)を受けましょう！

実施期間

令和7年4月1日～令和8年3月31日

検診(健診)は実施期間内に1回のみの受診となります。重複受診された場合は、全額自己負担となりますので、ご注意ください

持ちもの

マイナンバーカードなどの氏名・生年月日・住所を確認できるもの、健康手帳、一部負担金(生活保護受給者は無料。受診前に医療機関窓口で生活保護受給証明書を提出してください)
・堺市内で子宮頸がん検診を受ける人は、事前に保健センターで問診票を受け取ってから受診してください。

各種がん検診・その他

▼下記の検診(健診)は医療機関で実施しています。詳しくは、実施医療機関(P.11～13)にお問い合わせください。
・乳がん、子宮頸がん検診は富田林市、堺市の委託医療機関でも受けることができます。詳しくはP.13をご覧ください。

	検診項目		対象者	検診内容	一部負担金
各種がん検診	胃がん検診	胃部 X 線検査 (バリウム)	40歳以上の市民 (前年度に胃内視鏡検査を受診した人は対象外)	問診・胃部 X 線検査 (バリウム)	1,000円
		胃内視鏡検査 (胃カメラ)	50歳以上の市民で西暦 1975年以前の奇数年生 まれの人 (2年に1回)	問診・胃内視鏡検査 (胃カメラ) (胃部X線検査のどちらかを選択できます。)	2,000円
	肺がん検診・結核健診 ※1		40歳以上の市民	問診・胸部 X 線撮影 (医師が必要と判断した人のみ 喀痰検査も実施。喀痰検査のみは不可)	500円 (喀痰は別途500円)
	大腸がん検診			問診・便潜血検査	500円
	前立腺がん検診		50歳以上の男性市民	問診・血液検査 (PSA 測定)	500円
	子宮頸がん検診		満20歳以上の女性市民 で、西暦2005年以前の 奇数年生まれの人及び クーポン対象者 (2年に1回) ※2※3	問診・頸部細胞診 (医師が必要とした人のみ体部細胞診も実施。 体部のみは不可)	1,000円 (体部は別途1,000円)
	乳がん検診	超音波検診	30～39歳の女性市民	問診・視触診・超音波検査	500円
		マンモグラフィ検診	満40歳以上の女性市民 で、西暦1985年以前の 奇数年生まれの人及び クーポン対象者 (2年に1回) ※2※3	問診・マンモグラフィ	1,000円
肝炎ウイルス検診 (肝がん対策)		40歳の市民 (41歳以上で過去に肝炎ウイ ルス検査を受けたことがな い人)	血液検査 (C 型、B 型肝炎ウイルス検査)	無料	
その他	骨粗しょう症検診		40・45・50・55・60・ 65・70歳の女性市民	問診・骨塩定量検査	500円
	基本健康診査		40歳以上の 生活保護受給者・ 健康保険未加入の人	身体計測・医師の診察・血圧・検尿・血液 検査 等 ★生活保護受給者は生活支援グループで受給証明書 と問診票を受け取ってください。健康保険未加入の 人は保健センターにご相談ください。	1,000円 (生活保護受給者は無料)

※1：65歳以上の人は結核健診として法律上、受診の義務があります。

※2：クーポン対象者 乳がん検診：昭和59(1984)年4月2日～昭和60(1985)年4月1日

子宮頸がん検診：平成16(2004)年4月2日～平成17(2005)年4月1日

※3：対象者でない場合であっても、令和6年度の検診受診歴がないことを保健センターで確認し、手続きを行うことで、受診することができます。

まずは検診を受けましょう。
精密検査が必要という結果が出たら、必ず精密検査を受けましょう。

がんは初期の段階では自覚症状がほとんどありません。定期的ながん検診により、がんを早期発見し、適切な治療を行うことで、高い確率で治すことができます。検診の結果、「精密検査が必要」と判断された人は「症状がないから」や「健康だから」などと自己判断せず、必ず精密検査を受けましょう。

保健センターでの集団検診（車検診）

検診項目	日 程											
	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
乳がん (マンモグラフィ) 検診	—	7(水)	4(水)	14(月)	20(水)	10(水)	27(月)	4(火)	12(金)	26(月)	18(水)	2(月)
	—	—	—	—	—	22(月)	—	9(日)	—	—	—	30(月)
子宮頸がん検診 午後	—	—	4(水)	—	20(水)	22(月)	—	4(火)	—	26(月)	—	30(月)
予約受付開始	4月1日(火) 午前9時～			6月2日(月) 午前9時～			9月1日(月) 午前9時～			12月1日(月) 午前9時～		

申し込み方法

Web 予約



電話予約

検診予約専用ダイヤル
(平日 9時～17時30分)

072-367-6905

- webでの予約は検診日の1週間前に締め切ります。直前の検診をご希望の場合は、予約に空きがあることもありますので予約専用ダイヤルにご連絡ください。
- 日程は子宮頸がん検診と同日受診する人を優先します。
- 同日でも乳がん検診が午前、子宮頸がん検診が午後となる場合があります。

注意事項

- 乳がん検診: 妊娠中、授乳中、豊胸手術後(注射によるものや抜去後も含む)、ペースメーカー装着、V-Pシャントやポートを挿入している人、前胸部の皮下に何か入っている人・腕が挙上できない人、立位の取れない人は受診できません。
※生理前で乳房がはって痛みのある人は、生理前1週間はなるべく避けてください。
- 子宮頸がん検診: 生理中は受診できません。妊娠中の人は予約時にお申し出ください。

〈女性限定 がんセット検診〉

西暦1985年以前の奇数年生まれ及び乳がんクーポン対象者の女性で5がん(4がん)セット検診を希望する人。いずれのがん検診も年度内1回の受診です。ただし、令和7年4月1日以降、セット検診に含まれる検診を単独で一つも受けていない人に限ります。

◆ 結核予防会 大阪総合健診センター

大阪市中央区道修町四丁目6-5 TEL:06-6202-6667
 5がんセット検診(乳・子宮頸・胃・肺・大腸)
 (月)～(金) (祝日を除く) 8時30分～16時50分に
 電話予約

◆ 結核予防会 堺複十字診療所

堺市堺区三国ヶ丘御幸通59 南海堺東ビル8階(堺タカシマヤ上)
 TEL:072-221-5515
 4がんセット検診(乳・胃・肺・大腸)
 水曜日、祝日を除く 9時～17時に電話予約

実施医療機関一覧

実施曜日・時間等の詳細は市ホームページをご覧ください。実施医療機関は変更する場合があるので必ずご確認ください。



□:予約不要(診療時間内)、■:予約不要(指定の曜日)、○:要予約(診療時間内)、●:要予約(指定の曜日)

☆:かかりつけ患者のみ実施

▽胃内視鏡検査を希望する人は、保健センターに電話(TEL367-6905)または二次元コードから必要事項を入力していただき、手元に問診票等が届いてから医療機関に予約してください。



胃内視鏡検査
問診票申込
二次元コード

医療機関名	所在地	電話番号	各種検診											高齢者の予防接種					
			胃がん		肺がん・結核	大腸がん	前立腺がん	子宮がん	乳がん			肝炎ウイルス	骨粗しょう症	基本健診	インフル	新型コロナ	肺炎球菌	带状疱疹	
			胃部X線	胃内視鏡					（30～39歳）	超音波	（40歳以上）							マンモグラフィー	生ワクチン
あおき産科婦人科クリニック	半田	366-0135						○							○	○		○	
青葉丘病院	東池尻	365-3821			○	○	○					○			●		○	○	○
あさだ脳神経外科クリニック	茱萸木	284-8110													□	○	○		
あやは眼科	茱萸木	366-5678													●	●	●	●	●
今井医院	池尻自由丘	366-1061			□	□	□					□	□線	○	□	□	○	○	○
今井クリニック	金剛	365-0647				●	●	検診は午前のみ			●	●	●	☆	○	☆	○	○	
上島医院	西山台	365-6579				○	○					○		○	●		●		○
大阪さやま病院	岩室	365-0181												●	●	●	●		○
内科おかもとクリニック	東池尻	360-0380			○	○	○					○	○線	○	□	□	○	○	○
おがわクリニック	西山台	366-7211			□	□	□	○				□		□	□		○	○	○
おざさクリニック	池尻中	366-0088			□	□	□					□	□線	□	□	○	○	○	○
かい内科クリニック	大野台	366-1366				○	○					○	○線	○	○	○	○	○	○
榎本病院	東茱萸木	366-1818	●	▽	■	■	■	●		●	■	■	■線	●	□	□	●		●
きりの診療所	茱萸木	349-7522			○	○	○	検診は午前のみ			○		○	□	☆	○	○	○	
近畿大学病院※	大野東	366-0221		▽				■ ← 平日8：30～11：30に外来一般初診受付へ						☆	☆	☆			
金剛メディカルクリニック	半田	366-2200			□	□	□				□	□線	□	■	○	●	●	●	
さくら会病院	半田	366-5757	●	▽	■	■	■				■	■線	■	□	●	●	○	○	
狭山みんなの診療所	西山台	367-3339	●		□	□	□				□	超音波	□	●	●	●	○	○	
しばもとクリニック	半田	368-1556												☆		○		○	
砂川医院	池尻北	367-1238			□	□	□				□	超音波	□	○	○	○	○	○	
高瀬内科クリニック	金剛	365-0066			○	○	○				○		○	○	○	○	○	○	
たかはしクリニック	茱萸木	360-2020				○	○				○	○線	○	○	○	●	○	●	●
たにしまクリニック	大野台	247-5191				○	○				○			○		○	☆	☆	
つきやま胃腸内科	半田	368-9007		▽	□	□	□				□		○	☆					
辻本病院	池之原	366-5131	●	▽	■	■	■		●		■	■線	■	●	●	●		○	
てらにしレディースクリニック	池尻自由丘	367-0666				○		○					☆	○		○			
とうだクリニック	西山台	367-1819			●	●	●				●		●	●	●	●		●	
豊川整形外科	池尻自由丘	366-8881										○線		○	○	○		○	
長尾クリニック	西山台	366-9192			□	□	□				□	□線	○	○	○	○	○	○	
西村医院	茱萸木	366-1066			□	□	□		□		□	□線	□	□	○	○			
にしむらクリニック	狭山	367-8703			○	○	○					○線	●	○	☆	○	○	○	
西山クリニック	池尻自由丘	349-3120			□	□	□				□	超音波	□	□		○	○	○	
はく内科クリニック	半田	365-6666			□	□	□				□	□線	□	□	○	○	○	○	
ハヤシ耳鼻咽喉科	半田	365-4888												□					
半田あつたかクリニック	半田	349-6842			○	○	○				○		○	○	●	○		○	
兵田病院	山本東	366-2345				●	●				○	○線	●	●	●	●	○	○	
平林小児科	西山台	366-9272									○		●	○	☆	○	☆		
整形外科ふじさわクリニック	大野台	360-0500										□線		○	○	○		○	
ふじたこどもクリニック	大野台	349-9272												○		○	○	○	
ますだ皮ふ科	池尻自由丘	360-1112												○		○	○	○	
松尾医院	金剛	289-5737				□	□				○	□線	○	□	○	○	○	○	
松田皮膚科クリニック	茱萸木	368-4112												○			○	○	
みさこ耳鼻咽喉科クリニック	茱萸木	368-3387												○					
村本耳鼻咽喉科	狭山	365-1733												○					
森田クリニック	池尻自由丘	365-0555				□	○		○		○		○	○		○	○	○	
吉岡耳鼻咽喉科	大野台	368-1876												○					
わかきクリニック	茱萸木	367-7766				□	□				□	超音波	□	○	○	○	○	○	
わだ皮膚科クリニック	半田	368-3332												☆			○	○	

※令和7年11月に堺市へ移転予定です。最新の情報は近畿大学病院のホームページをご確認ください。

実施医療機関一覧・歯の健康

● 子宮頸がん検診実施医療機関（富田林市・堺市）

★堺市で受診される場合は事前に保健センターで問診票を受け取ってから受診してください。

富田林市			堺市		
医療機関名	所在地	電話番号	医療機関名	所在地	電話番号
PL 病院	新堂	0721-25-8234	ペルランド総合病院	中区東山	072-234-2001
斉藤ウィメンズクリニック	久野喜台	0721-40-1151	フラワーベルクリニック	東区西野	072-239-5571
澤井レディースクリニック	喜志町	0721-26-3001	阪本クリニック	東区大美野	072-235-0018
たけい産婦人科クリニック	藤沢台	0721-28-4103	小野クリニック	東区日置荘西町	072-288-1616
あやレディースクリニック	津々山台	0721-28-1088	ななほしクリニック	東区日置荘西町	072-288-6170
			坂本産婦人科・小児科・内科	東区白鷺町	072-257-3588
			山本産婦人科	南区鶴谷台	072-299-7767
			赤井マタニティクリニック	南区深阪南	072-239-5988
			竹山レディースクリニック	南区晴美台	072-292-3500
			浜中産婦人科	南区赤坂台	072-298-3535
			大槻レディースクリニック	南区茶山台	072-290-6000
			大平産婦人科	南区桃山台	072-299-1103
			植月医院	南区片蔵	072-297-1666
			KAWA レディースクリニック	南区若松台	072-297-2700
			川口クリニック	美原区黒山	072-361-8181
			なかもず女性クリニックヤギ	北区中百舌鳥町	072-259-1107
			野崎レディースクリニック	北区百舌鳥梅町	072-252-3347
			岡クリニック	北区中百舌鳥町	072-252-2010
			吉川病院	北区東三国ヶ丘町	072-259-0100
			今井医院	北区百舌鳥赤畑町	072-257-1682
			しょうのクリニック	北区長曽根町	072-240-2370
			典子エンジェルクリニック	北区北花田町	072-254-8875
			中産婦人科	北区北長尾町	072-252-0634

● 乳がん（マンモグラフィ）検診実施医療機関（富田林市・堺市）

医療機関名	所在地	電話番号	備考
大阪府済生会富田林病院	富田林市向陽台	0721-29-1121	予約が必要：月曜日から金曜日の14時～17時に直接病院へ電話
ペルランド総合病院	堺市中区東山	072-234-2001	予約が必要：月曜日から土曜日の14時～16時に直接病院へ電話

歯の健康 成人歯科健康診査

実施期間：令和7(2025)年4月1日～令和8(2026)年3月31日の実施期間内に1回、対象年齢に達する誕生日以降に受診できます。
持 ち 物：健康保険証などの氏名・生年月日・住所を確認できるもの、健康手帳、一部負担金500円（生活保護受給者は無料。受診前に医療機関窓口で生活保護受給証明書を提出してください）

対 象：20、30、40歳～60歳、70歳 健診内容：問診・口腔内検査・口腔衛生検査・歯周疾患検査 申し込み：医療機関へ直接

医療機関名	所在地	電話番号	医療機関名	所在地	電話番号
阿部歯科	狭山	365-5021	中川矯正歯科	半田	365-7101
いわもと歯科	大野台	360-0648	中村歯科医院	池尻中	367-3450
うらしま歯科	金剛	368-8070	馬場歯科医院	金剛	365-5280
おおはら歯科クリニック	東茱萸木	247-5325	兵田病院歯科	山本東	366-2345
奥歯科クリニック	大野台	365-7379	広田歯科クリニック	大野台	366-3900
片岡歯科医院	西山台	365-4173	ふくなが歯科クリニック	池尻自由丘	367-4618
きくち歯科クリニック	狭山	367-2222	まつうら歯科医院	西山台	339-4182
こじま歯科医院	西山台	366-8007	まつおおとなこども歯科	池尻自由丘	249-2217
阪田歯科医院	半田	366-5504	松本歯科医院	西山台	366-0105
センヤ歯科医院	西山台	368-0288	森歯科クリニック	大野台	368-4180
高安歯科医院	池尻中	368-2318	山村歯科医院	半田	365-1529
田中歯科医院	池尻中	366-9060	やまもと歯科	大野台	365-1188
千葉歯科医院	狭山	365-4825	渡辺歯科医院	狭山	367-6480
徳竹歯科医院	東池尻	368-3246	わだ歯科医院	茱萸木	365-4823
戸倉歯科医院	半田	366-5861			

南河内圏域障がい児（者）歯科診療

心身などに障がいがあり、地域の歯科診療所で診察が困難な人の歯科治療、口腔衛生指導を実施します。

診 療 日：毎週木曜日 午後13時～17時（予約制、祝日・年末年始を除く）

申し込み・場所：河内長野市立保健センター（河内長野市木戸東町2番1号）TEL.0721-55-0301

健康大阪さやま21 及び 大阪狭山市食育推進計画

令和7年度(2025年度)▶令和18年度(2036年度)

「健康大阪さやま21（第3次計画）及び大阪狭山市食育推進計画（第3次）」は、誰もが健やかで心豊かに生活できる持続可能な社会を実現するための計画です。

計画の基本理念である「心も体も健やかに 未来へつなぐ 大阪さやま」をめざし、生涯を通じていきいきと楽しみながら、健康で暮らせるまちづくりをめざします。



Check

各分野の目指す姿と
ライフステージごとの取組み

分野別の取組み

分野ごとの目指す姿

1 栄養・食生活
(食育推進計画)

- (1) 心身の健康につながる食を実践する
- (2) 食を楽しみ、食に感謝する心を育む
- (3) 食文化を受け継ぎ、安全で持続可能な食を築く

食への関心を深め、
食に関する適切な判断を身につけ、
健全な食習慣を実践する

2 身体活動・運動



自分に合った運動や
身体活動を楽しみながら
継続し、生活の質を向上させる

3 休養・
こころの健康

自分のところに 耳を傾け、
必要な時は 誰かに相談できる

4 飲酒



飲酒が健康に及ぼす影響を
理解し、適正飲酒に努める

5 たばこ



たばこによる害を理解し、
自分自身も周りの人も煙から守る

6 歯と口腔の健康



定期的な健診と毎日のケアを
実践することで、いつまでも
楽しく食べることができる

7 健康チェック



定期的に健診（検診）を受け、
家族や周りの人にも勧める

8 健康を支える環境づくり

地域の身近な活動に参加し、
自らの健康づくりを定着させる

妊娠・乳幼児期

(概ね0～5歳)

基本的な生活習慣を身につけ、
健康なこころと体を育む

- ・ バランスの良い食事をとります
- ・ 規則正しい生活リズムを心がけます
- ・ 食事のマナーを身につけます



- ・ 日頃から身体を動かすよう心がけます
- ・ 身体を使う遊びを取り入れます

- ・ 十分な睡眠と、規則正しい生活習慣を身につけます
- ・ ストレスを避けたり、解消する工夫をします

- ・ 妊娠中・授乳中は飲酒をしません



- ・ たばこの影響について正しく知り、妊娠中や授乳中はたばこを吸いません
- ・ 他人のたばこの煙を避けます

- ・ 歯科健診を受けます
- ・ 保護者が仕上げみがきをし、保護者自身も歯みがきをします

- ・ 妊産婦や胎児の健康管理に努めます
- ・ 定期的に妊産婦健診や乳幼児健診を受けます

- ・ 保護者同士の交流や、地域の行事などに参加します

計画の基本目標

健康寿命の延伸

基本方針

生活習慣病の発症予防と重症化予防の推進

社会環境の質の向上

ライフコースアプローチを踏まえた健康づくりの推進

分野別の
取組み

- | | | |
|------------------|---------------|-------------|
| 1 栄養・食生活（食育推進計画） | 2 身体活動・運動 | 3 休養・こころの健康 |
| 4 飲酒 | 5 たばこ | 6 歯と口腔の健康 |
| 7 健康チェック | 8 健康を支える環境づくり | |

妊娠・
乳幼児期

学齢期

青年期

壮中年期

高齢期

ライフステージに応じた健康づくりと食育の推進

学齢期

（概ね6～19歳）

健康的な生活習慣を身につける

- ・1日3食、バランスの良い食事をとります
- ・規則正しい生活リズムを心がけます
- ・家族や周りの人と食事を楽しみ、食事のマナーを身につけます
- ・食に関する知識を身につけます

- ・日頃から身体を動かします
- ・続けられる運動やスポーツを行います

- ・十分な睡眠と、規則正しい生活習慣を身につけます
- ・ひとりで悩みを抱えず、まわりの人に相談します
- ・ストレスを避けたり、解消する工夫をします

- ・飲酒のリスクについて学び、お酒を絶対に飲みません

- ・たばこの影響について学び、たばこを絶対に吸いません
- ・他人のたばこの煙を避けます



- ・歯みがき習慣を身につけます
- ・定期的に歯科健診を受けます



- ・健康や病気についての正しい知識を身につけます



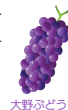
- ・地域の行事などに積極的に参加します

青年期・壮中年期

（概ね20～39歳）（概ね40～64歳）

自分の身体や健康に関心を持ち、
ライフスタイルの変化に応じた
健康づくりを実践する

- ・1日3食、バランスの良い食事をとります
- ・規則正しい生活リズムを心がけます
- ・家族や仲間と一緒に食事を楽しみます
- ・地元の食文化、郷土料理を継承します
- ・食品ロスの削減を心がけます



- ・定期的に運動をします
- ・日常生活の中で意識的に身体を動かします

- ・規則正しい生活を送り、十分な睡眠をとります
- ・自分にあったストレス解消法を実践します
- ・心身の不調を一人で抱え込まず、相談します

- ・アルコールの影響や適正な飲酒量を理解し、過度な飲酒をしません
- ・飲まない人や飲めない人にお酒を勧めません

- ・喫煙者は、積極的に禁煙に取り組みます
- ・受動喫煙の健康被害を理解し周囲の人にたばこの煙を吸わせないようにします
- ・他人のたばこの煙を避けます

- ・歯みがきをします
- ・定期的に歯科健診を受けます



- ・自分の健康に関心を持ち、定期的に血圧や体重等を測定します
- ・定期的に健診（検診）を受けます

- ・地域活動に積極的に参加します

高齢期

（概ね65歳以上）

自分のこころと体からのサインに
早く気づき、生きがいをもって
健やかに過ごす

- ・1日3食、バランスの良い食事をとります
- ・規則正しい生活リズムを心がけます
- ・家族や仲間と一緒に食事を楽しみます
- ・地元の食文化、郷土料理を継承します
- ・食品ロスの削減を心がけます
- ・低栄養状態にならないよう心がけます

- ・日頃から身体を動かします
- ・自分に合った運動を継続します
- ・積極的に外出します

- ・規則正しい生活を送り、質の良い睡眠がとれるよう心がけます
- ・心身の不調を一人で抱え込まず、相談します

- ・アルコールの影響や適正な飲酒量を理解し、過度な飲酒をしません
- ・飲まない人や飲めない人にお酒を勧めません

- ・喫煙者は、積極的に禁煙に取り組みます
- ・受動喫煙の健康被害を理解し周囲の人にたばこの煙を吸わせないようにします
- ・他人のたばこの煙を避けます

- ・口の機能（嚥む力・飲み込む力）を保ちます
- ・歯みがきや口腔ケアをします
- ・定期的に歯科健診を受けます

- ・定期的に健診（検診）を受けます
- ・心身の異変等に気づいた際には、医療機関を受診します

- ・趣味や生きがいを持ち、地域活動に積極的に参加します

急な病気などで困ったら

小児科夜間休日診療（小児科 / 中学生以下対象）

夜間	堺市消防局大阪狭山消防署(072-366-0055)に電話してください。 病院を紹介します。 受付時間 20時～8時(土・日・祝日、年末年始(12/29～1/3)は16時～8時)
日・祝日、 年末年始(12/29～1/3)	大阪府済生会富田林病院(0721-29-1121)へ直接受診してください。 【住所】富田林市向陽台1-3-36 受付時間 9時～11時30分/13時～15時30分 診療時間 9時～16時

休日診療（内科 / 満15歳以上(中学生除く)対象）

日・祝日・年末年始(12/30～1/3)	大阪狭山市休日診療所(072-289-7376) 受診前に電話してください。 【住所】大阪狭山市東野東1-500-1 受付時間 9時～11時30分 診療時間 9時～12時
----------------------	---

電話相談 < 緊急時には迷わず119番を！ >

救急安心センターおおさか	急な病気やけがに対する緊急性判断の相談と症状に応じた救急病院の案内、救急医療相談を、看護師、相談員が医師の支援体制のもと24時間・365日対応します。 電話 #7119 固定電話(プッシュ回線)、携帯電話 または 06-6582-7119 固定電話(ダイヤル回線)、IP電話
小児救急電話相談	午後7時～翌朝8時に子どもが急病になり、受診するかどうか迷った時にご利用ください。 電話 #8000 固定電話(プッシュ回線)、携帯電話、 または 06-6765-3650 固定電話(ダイヤル回線)、IP電話

こころの健康 電話相談

「一人で悩まず専門の相談機関に相談してください。」

※(祝日・年末年始を除く)

大阪府こころの健康相談センター 「こころの電話相談」	月・火・木・金／9時30分～17時	※電話 06-6607-8814
富田林保健所の精神保健福祉相談	月～金曜日／9時～17時45分	※電話 0721-23-2684
関西いのちの電話	24時間	電話 06-6772-1121
大阪自殺防止センター	金曜日13時～日曜日22時	電話 06-6260-4343
こころの健康相談統一ダイヤル	月～金曜日／9時30分～17時	※電話 0570-064-556

その他、保健センターの相談事業

※まずは電話で保健センターまでご相談ください

訪問指導	【対象者(市民)】 40歳以上で生活習慣病や閉じこもりなどにより生活の見守りや介護予防の支援が必要な人(介護予防・日常生活支援総合事業の対象の人、介護保険制度の要介護(要支援)認定を受けた人は除く) 【内 容】 保健師や訪問指導員(看護師)等による訪問、健康相談。
保健・栄養健康相談	【対象者(市民)】 本人および家族で来所による相談が可能な人。 【内 容】 食事および日常生活、生活習慣病(高血圧、糖尿病、脂質異常症、貧血など)についての相談。 【日 程】 火曜日(要予約) 1人約45分