

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
- 働く世代からはじめる！フレイル予防…………… 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

子育てイベント・カレンダー、健康診査

	妊娠期		0歳		
			3か月	6か月	9か月
健康診査等	妊婦健康診査 (P2) 妊婦届出相談後、妊婦支援給付金申請書とタクシーチケットの交付 妊婦8か月頃面談 育児パッケージプレゼント	産婦健康診査 (P2) RSワクチン	乳児一般健康診査 (P2) 新生児聴覚検査 (P2) すくすく健診 (P3)	4か月児健康診査 (P3)	乳児後期健康診査 (P2)
妊娠中のサポート	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) 助産師の「ほっとアドバイス」 (P4) ほっとルーム (P4) プレママ・プレパパ ほっとカフェ (P4) ママパパ教室 (P4)				
出産後のサポート	母子健康手帳の交付 産後ケア事業 (P5) こんにちは赤ちゃん訪問 (P5) 離乳食講習会 (P5) 面談後、妊婦支援給付金申請書の交付 乳幼児スキンケア講習会 (P5) 育児・健康相談 (P5)				



健康診査等

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

RS ワクチン接種

【対象者】 妊娠28週から36週6日までの人
【実施場所】 指定医療機関
 ◎母子健康手帳と同時に「予診票」を交付します。

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 ☎072-360-4043

- 大阪府外の医療機関、助産所で受診する場合は、償還払(返金)制度がありますので、事前に保健センターへ問い合わせてください。
- 指定医療機関以外の医療機関でRS ワクチン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。手続き後接種できるまで約2週間かかります。
- 他市町村から転入した人は受診前に保健センターで手続きしてください。

親子あそび

注意

※障害物のない安全な場所で遊ばし
 落下や転倒しないよう、お子さんから目を離さず力を加減しましょう




●親子ラッコ

ママ・パパのおなかの上に赤ちゃんをうつぶせに寝かせ、落ちないように赤ちゃんを支えながら、大人の体を左右にゆっくり揺らします。



●こっちだよ~

音の鳴るおもちゃやぬいぐるみを見せながら、赤ちゃんの横から「こっちだよ~」と呼びかけてみましょう。腕を伸ばしたり、腰をひねったりと、寝返りの練習になります。

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	2日	10月	1日	4月	17日	10月	16日	4月	14日	10月	13日	4月	22日	10月	28日	4月	9日	10月	8日
5月	7日	11月	12日	5月	15日	11月	20日	5月	12日	11月	10日	5月	27日	11月	25日	5月	14日	11月	5日
6月	4日	12月	3日	6月	19日	12月	18日	6月	9日	12月	8日	6月	24日	12月	23日	6月	16日	12月	15日
7月	2日	1月	7日	7月	17日	1月	15日	7月	14日	1月	12日	7月	22日	1月	27日	7月	9日	1月	14日
8月	6日	2月	4日	8月	21日	2月	19日	8月	18日	2月	9日	8月	26日	2月	24日	8月	20日	2月	16日
9月	3日	3月	4日	9月	18日	3月	19日	9月	8日	3月	9日	9月	30日	3月	24日	9月	15日	3月	11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。



●バスタオルすべり

子どもが乗ったバスタオルをゆっくり滑らせて、乗り物のようにして遊びます。



●シーソー

親子で向かい合って手をつなぎ、体を前後に傾けてシーソーのように遊びます。(ギッコンバッタン、シーソー。)



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
【受付時間】 月曜日～金曜日（祝日は除く）9時～17時30分
 ※9時～11時30分、13時～16時30分に来所いただくと助産師の面談や妊婦支援給付金の申請書の交付ができます。詳しくは、下記の妊婦等包括相談支援事業をご覧ください。

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。
 ★マイナンバーカードをお持ちの人は、びったりサービスで妊娠届を提出することができます。
 （母子健康手帳の交付は保健センターに来所が必要です。）



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等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、パパの妊婦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、妊娠中の歯のお話、赤ちゃんに妊婦のための食事
 ●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2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

（面接相談日時）第2土曜日 14時～17時（30分 / 組×4組）
 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】 生後1歳未満の赤ちゃんとお母さん

ショートステイ(宿泊)、デイサービス(日帰り)

【利用時期】 原則生後4か月未満

【実施場所】 右記二次元コードで確認して下さい。

【内容】 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”

「気軽に出かけられる遊び場がほしい」「まわりにお友達がない」「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

～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
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30分～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。	



交通案内

南海バス 西山台北・南第一小学校前
 さやりんバス 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 あっぶ “UP っぶ”

●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】 日曜日～土曜日 9時～21時
【休館日】 祝日、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
 さやりんバス 「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
 でんわ (072) 360-4331
 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歳以下の方は、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。（医療用ウィッグに関して、18歳以下の方は、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？

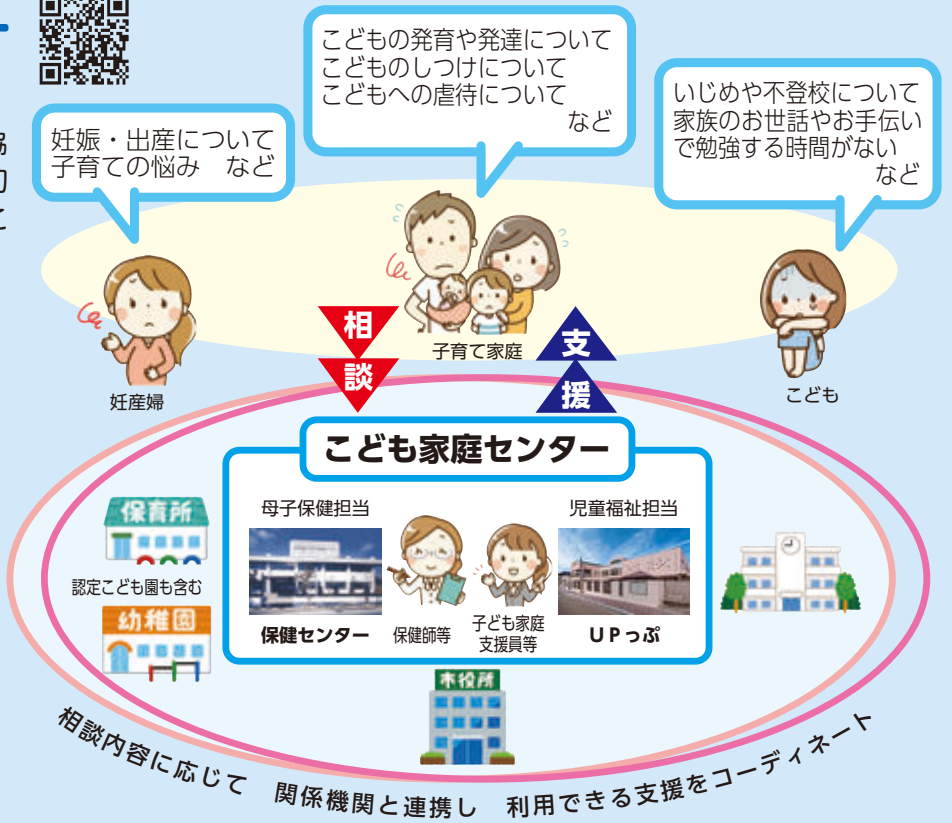
「母子保健」と「児童福祉」が協力して、妊娠期から子育て期まで切れ目のない一体的な支援を行うところです。

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っぶ”内)
☎(072)349-8016



こんなことで困った時は…

こんなこと	相談先・事業名	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
家事・育児のサポートを してほしい時	子育て世帯訪問支援事業(家事・育児)	大阪狭山市こども家庭センター ☎ 072(349)8016 平日 9時～17時30分
	おおさかさやまファミリー・ サポート・センター(育児)	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(349)8156
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	https://www.j-poison-ic.jp/
	つくば中毒110番 (情報提供料無料) ※通話料はかかります	☎ 029(852)9999 365日 24時間
	大阪中毒110番 (情報提供料無料) ※通話料はかかります	☎ 072(727)2499 365日 24時間
	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	☎ 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	こども家庭センター ☎ 072(349)8016
	あっぶ “UPっぶ”	ぽっぽえん ☎ 072(360)0022
		あっぶ UPっぶ ☎ 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8(2026)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

接種費用無料 (子ども)	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	回数	接種方法など	
	●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）から出生14週6日後まで
	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		
	☆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) (※2)	1期	1歳～2歳未満	1	1歳になったらできるだけ早く受けましょう	
		2期	小学校就学の前年度 (令和2年4月2日～令和3年4月1日生まれ)	1	接種期間：令和8年4月1日～令和9年3月31日 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（※3）	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	
		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)	小学6年生～	2	15歳未満で開始：6か月以上の間隔を置いて2回		
		高校1年生相当の女子 (平成22年4月2日～平成27年4月1日生まれ)	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	年度内に満65・70・75・80・85・90・95・100歳になる人	1	自己負担3,000円	接種期間：令和8年4月1日～令和9年3月31日（公費負担は今年のみ）
		☆組換えワクチン		2	自己負担1回あたり1万円	
	☆高齢者肺炎球菌	満65歳以上※満66歳以上は事前に保健センターへ申請が必要（公費負担は生涯1回のみ）			自己負担5,000円	
	☆高齢者インフルエンザ	満65歳以上（公費負担は年度内1回、流行前の接種が有効です）			10月号「広報」でお知らせします	
☆高齢者新型コロナ	満65歳以上（公費負担は年度内1回）			10月号「広報」でお知らせします		

(※1) 接種時年齢により接種方法や回数異なります。

(※2) 特例：令和4年4月2日～令和5年4月1日生まれで1期の接種をしていない人は令和9年3月31日までの間、接種を受けることができます。

特例：平成30年4月2日～平成31年4月1日生まれで2期の接種をしていない人は令和9年3月31日までの間、接種を受けることができます。

(※3) 特例：平成18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。

実施場所	個別接種	大阪狭山市内等医療機関（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、大阪狭山市内等のみ					
	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	5/21(木)	7/16(木)	9/17(木)	11/19(木)	1/21(木) 3/18(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

8 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

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	口 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	H P V
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		●	●	●		●	●	●	●	●
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										☆
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	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
たにしまクリニック	大野台	247-5191										☆
てらにしレディスクリニック	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					
近畿大学病院	堺市南区 三原台	288-7222	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆

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、接種費用の償還払い（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。

麻疹風しん混合（MR）ワクチン行政措置（無料）

①令和3年4月2日以降生まれ（令和4年4月2日～令和5年4月1日生まれの人は除く）の2歳以上の人で1期の接種をしていない人
②平成31年4月2日～令和2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。

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。

風しん対策

一部（助成）
有料

◆妊娠を希望する女性 ◆妊娠を希望する女性の配偶者、同居者 ◆妊婦の配偶者、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。保健センターに申請が必要（助成は1回のみ）。

定期（無料）
接種

昭和37年4月2日～昭和54年4月1日生まれの男性
令和7年3月31日までに抗体検査を受けて抗体価が低い場合（HI法8倍以下など）にワクチン接種します。（無料：原則、MRワクチン）
クーポン券の使用期限 令和9年3月31日まで

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。

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!

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。

実施期間

令和8年4月1日～令和9年3月31日

検診(健診)は実施期間内に1回のみを受診となります。重複受診された場合や、対象外の人が受診された場合は、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)	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)	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	500円
	大腸がん検診	40歳以上の市民及び無料クーポン対象者 ※3	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2006年以前の偶数年生まれの人及び無料クーポン対象者(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
マンモグラフィ検診		満40歳以上の女性市民で、西暦1986年以前の偶数年生まれの人及び無料クーポン対象者(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援護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: 対象者でない場合であっても、令和7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。

※3	検診名	生年月日
令和8年度 無料クーポン対象者	子宮頸がん検診	平成17年(2005年)4月2日~平成18年(2006年)4月1日
	乳がん検診	昭和60年(1985年)4月2日~昭和61年(1986年)4月1日
	大腸がん検診	

無料クーポンは令和8年5月頃に郵送(ハガキまたは封書)します。

**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	—	13(水)	2(火)	3(金)	12(水)	1(火)	21(水)	8(日)	21(月)	6(水)	—	5(金)
	—	—	—	24(金)	—	16(水)	—	18(水)	—	—	—	31(水)
子宮頸がん検診 午後	—	—	2(火)	24(金)	—	16(水)	21(水)	18(水)	—	6(水)	—	5(金)
予約受付開始	4月1日(水) 午前9時～		6月1日(月) 午前9時～			9月1日(火) 午前9時～			12月1日(火) 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。
- の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1986年以前の偶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。ただし、令和8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
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ります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	インフルエンザ	新型コロナウイルス	肺炎球菌	带状疱疹		
			胃内視鏡	胃内視鏡					超音波	マンモグラフィー	マンモグラフィー							マンモグラフィー	生ワクチン	組換えワクチン
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	茶莢木	284-8110														□	○	○		
あやは眼科	茶莢木	366-5678														●	●	●	●	●
今井医院	池尻自由丘	366-1061			□	□	□				□	□	○	○	○	○	○	○	○	○
今井クリニック	金剛	365-0647				●	●					●		●		○	○	☆	○	○
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			○	○	○					○	○	○	○	○	○	○	○	○
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				□	□					□	○	○	○	○	○	○	○	○
榎本病院	東茶莢木	366-1818	●	▽	■	■	■	●			●	■	■	●	■	■	■	●		●
きりの診療所	茶莢木	349-7522			○	○	○					○		○		□	☆	○	○	○
金剛メディカルクリニック	半田	366-2200			○	○	○					○	○	○	○	■	○	○	○	○
さくら会病院	半田	366-5757	●	▽	■	■	■					■	■	■	■	■	■	●	○	○
狭山みんなの診療所	西山台	367-3339	●		□	□	□					□	○	○	○	○	○	○	○	○
しばもとクリニック	半田	368-1556														○	○	○	○	○
砂川医院	池尻北	367-1238			□	□	□					□	○	○	○	○	○	○	○	○
高瀬内科クリニック	金剛	365-0066			○	○	○					○		○		○	○	○	○	○
たかはしクリニック	茶莢木	360-2020				○	○					○	○	○	○	○	●	○	●	●
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	●	▽	■	■	■			●		■	■	■	■	■	■	●		○
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												○		○	○	○		○
長尾クリニック	西山台	366-9192			□	□	□					□	○	○	○	○	○	○	○	○
西村医院	茶莢木	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			□	□	□					□	○	○	○	○	○	○	○	○
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				●	●					○	○	○	○	○	●	●	●	○
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												○		○	○	○		○
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				□	□					○	○	○	○	○	○	○	○	○
松田皮膚科クリニック	茶莢木	368-4112														○			○	○
みさこ耳鼻咽喉科クリニック	茶莢木	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	茶莢木	367-7766			□	□						□	○	○	○	○	○	○	○	○
わだ皮膚科クリニック	半田	368-3332														○			○	○
近畿大学病院	堺市南区三原台	288-9222		▽								■				☆	☆	☆		

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		
医療機関名	所在地	電話番号
PL 病院	新堂	0721-25-8234
斉藤ウィメンズクリニック	久野喜台	0721-40-1151
澤井レディースクリニック	喜志町	0721-26-3001
たけい産婦人科クリニック	藤沢台	0721-28-4103
あやレディースクリニック	津々山台	0721-28-1088

堺市		
医療機関名	所在地	電話番号
ベルランド総合病院	中区東山	072-234-2001
フラワーベルクリニック	東区西野	072-239-5571
阪本クリニック	東区大美野	072-235-0018
小野クリニック	東区日置荘西町	072-288-1616
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	南区鴨谷台	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	北区長曾根町	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

堺市		
医療機関名	所在地	電話番号
耳原総合病院	堺区協和町	072-241-0501
清水レディースクリニック	堺区向陵中町	072-250-0511
しいな医院	堺区永代町	072-232-1395
泉谷診療所	堺区香ヶ丘町	072-227-6011
浅香山病院	堺区今池町	072-229-4882
ルナレディースクリニック	堺区市之町西	072-227-8451
たにわレディースクリニック	堺区三国ヶ丘御幸通	072-233-0080
馬場記念病院	西区浜寺船尾町東	072-265-5558
徳川レディースクリニック	西区浜寺南町	072-266-3636
はしもとクリニック	西区上野芝向ヶ丘町	072-275-5031
堺市立総合医療センター	西区家原寺町	072-272-1199

● 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
ベルランド総合病院	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8(2026)年4月1日～令和9(2027)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：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500円（無料クーポン対象者・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者は生活保護受給証明書を、無料クーポン対象者は無料クーポンを提出してください）
 対象：満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
阿部歯科	狭山	365-5021
いわもと歯科	大野台	360-0648
うらしま歯科	金剛	368-8070
おおはら歯科クリニック	東茱萸木	247-5325
奥歯科クリニック	大野台	365-7379
片岡歯科医院	西山台	365-4173
きくち歯科クリニック	狭山	367-2222
こじま歯科医院	西山台	366-8007
阪田歯科医院	半田	366-5504
センヤ歯科医院	西山台	368-0288
高安歯科医院	池尻中	368-2318
田中歯科医院	池尻中	366-9060
千葉歯科医院	狭山	365-4825
徳竹歯科医院	東池尻	368-3246
戸倉歯科医院	半田	366-5861

医療機関名	所在地	電話番号
中川矯正歯科	半田	365-7101
中村歯科医院	池尻中	367-3450
馬場歯科医院	金剛	365-5280
兵田病院歯科	山本東	366-2345
広田歯科クリニック	大野台	366-3900
ふくなが歯科クリニック	池尻自由丘	367-4618
まつうら歯科医院	西山台	339-4182
まつおとなこども歯科	池尻自由丘	249-2217
松本歯科医院	西山台	366-0105
森歯科クリニック	大野台	368-4180
山村歯科医院	半田	365-1529
やまもと歯科	大野台	365-1188
渡辺歯科医院	狭山	367-6480
わだ歯科医院	茱萸木	365-4823

令和8年度 無料クーポン対象者	対象者	生年月日
		昭和60年(1985年)4月2日～昭和61年(1986年)4月1日 昭和50年(1975年)4月2日～昭和51年(1976年)4月1日 昭和41年(1966年)4月2日～昭和42年(1967年)4月1日

無料クーポンは令和8年5月頃に郵送（ハガキまたは封書）します。

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

働く世代からはじめる！フレイル予防

フレイルとは、健康と要介護の中間に位置する状態で、体やこころの働き、社会的なつながりが弱くなった状態のことを指します。

フレイルは高齢者の課題だと捉えられがちですが、大阪府の調査では、40・50歳代にも一定数フレイル該当者が存在することが明らかになり、さらに日本生活習慣病予防協会の調査では、男女とも働く世代（特に40～50代）でのプレフレイル（フレイル予備軍）が増加しており働く世代からの予防が必要とされています。

働く世代の若い方でも、やせや筋力低下などのフレイルの芽を放置すると、将来、フレイルのリスクは高くなります。

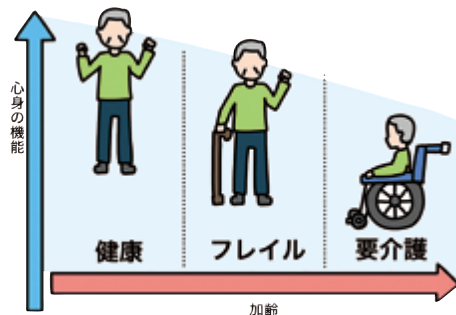
フレイルリスクは本人やご家族が少し気かければ、日常生活の中で気づくことができます。

コロナ禍を経て、ライフスタイルが大きく変化した今、働き世代の人も高齢の人も、フレイル予防のことを考えてみましょう。

やってみましょう「フレイルチェック」

かんたん

質問	はい	いいえ
6か月間で2～3kgの体重減少がありましたか？	はい	いいえ
以前に比べて歩く速度が遅くなってきたと思いますか？	はい	いいえ
(ここ2週間) わけもなく疲れたような感じがする	はい	いいえ
ウォーキング等の運動を1回/週以上していませんか？	はい	いいえ
握力が低下している 男性28kg未満、女性18kg未満 (ペットボトルのふたがあげにくくなったような気がする)	はい	いいえ



「はい」にあてはまるものがあればフレイル予防にとりくんでみましょう！

フレイル予防の5つのPoint

①筋力を保つ「筋力の衰えは40歳前後から」

まずは筋力維持・強化のため、今よりもプラス10分多く体を動かしましょう。

運動の時間を新たに確保できなくても、普段の生活で意識して体を動かせば、立派な健康づくりです。

体を動かすことに慣れてきたら、筋力維持にはウォーキングや軽いジョギングなどの有酸素運動がおすすめです。続けられる運動や好きなスポーツで楽しみながら筋力を保ちましょう。

運動でフレイル予防

プラス・テン(+10)とは、「今より10分多く体を動かすこと」です。今よりも少しでも体を動かしましょう。

職場で+10

- 自転車や徒歩で通勤
- こまめに歩く階段を使う
- 休憩中に軽く体操



家庭で+10

- 家事を積極的に行う
- テレビを見ながら筋トレやストレッチ



地域で+10

- 休日に家族や友人と出かける
- 公園や運動施設を利用する
- 歩いて買い物・送り迎えをする



②健康的な食事「いつもの食事を見直して低栄養を防ぎましょう」

フレイル予防には、たんぱく質やカルシウムを意識しつつ、バランスよくいろいろな食品を食べることがポイントです。食事を抜いたり、バランスの偏った食事を続けてしまうと、1日に必要なエネルギーやたんぱく質が不足しやすくなります。

料理が難しい場合は、缶詰、惣菜、レトルト食品なども活用し、無理なく主食・主菜・副菜を組み合わせた食事を取りましょう。

食事でフレイル予防

何をどれくらい食べればいいのか？

主食・主菜・副菜がそろったメニューを選びましょう。

「主食」「主菜」「副菜」をそろえるように意識してメニューを選ぶと、栄養バランスが整いやすくなります。

副菜

野菜、きのこ、海藻、いも等を主材料とする料理

主食

ごはん、パン、麺、パスタ等を主材料とする料理

副菜

主菜

主菜

魚や肉、卵、大豆製品等を主材料とする料理



その他、牛乳や乳製品(ヨーグルト、チーズ)や果物、茶等があります

※カレーや丼ものなどの単品料理の時は、「副菜」が不足しがちになるので、一品プラスすることを心がけましょう。

③お口の健康「口は全身の健康の入り口」

口腔内の状態が悪化すると、心臓病、糖尿病、肺炎、認知症などの全身疾患のリスクを高める恐れがあります。

これは、口腔内の細菌が血流に乗って全身に広がり、炎症を引き起こすためです。口腔ケアを丁寧に行い、定期的に歯科健診を受けることが、全身の健康を維持するために非常に重要です。気になる症状がなくても定期的に歯科健診を受けましょう。

また、早口言葉や唇や舌をよく動かすお口の体操（パタカラ体操など）も、口腔機能低下予防に効果的です。

→成人歯科健康診査 (P13)

→口腔に関する教室も実施しています（開催時期は広報等でお知らせします）



④体の健康「年1回は健(検)診でチェック」

健康診断を受け、体調管理に努めましょう。特に血圧・血糖値・コレステロール値を定期的に確認し、早期対応を心がけましょう。

がん検診は症状がないときに受けることで早期発見・早期治療につながります。定期的に受診しましょう。

→がん検診 (P10)

検診	胃がん検診		大腸がん検診	肺がん検診	肝炎ウイルス検診 (肝がん対策) C型肝炎 肝炎ウイルス検査	乳がん検診	子宮頸がん検診 (必要時実施可能検査)
	胃内視鏡検査	胃部X線検査	便潜血検査	胸部X線検査		マンモグラフィ (乳房専用X線)	細胞診検査

→骨粗しょう症検診 (P10)

骨粗しょう症って？

骨粗しょう症とは、骨の密度が減り、もろくなって、骨折しやすくなる病気のことです。

40歳代に入ると卵巣機能が衰え始めて、骨量は減少し始め、閉経前後の50歳代ごろからさらに急激な骨量の減少をきたします。

その他にも、運動不足、日光照射不足、喫煙、過度のアルコール摂取などの生活習慣も骨粗しょう症の原因となります。

あなたの骨は大丈夫ですか…？



- 身体を動かすことが少ない
- 閉経を迎えたまたは月経不順である
- 体型はどちらかと言えばやせ型である
- ダイエットをしている

骨粗しょう症は発症初期は痛みは出ず、症状がありません。骨折をしてから骨粗しょう症に気付くことがほとんどです。
骨粗しょう症検診を受診し、まずは、自分の骨の状態を知ることから始めましょう。

→特定健康診査

特定健康診査は、高齢者の医療の確保に関する法律に基づき、保険者が実施する「健診」のことで、問診、身体測定、血圧測定、血液や尿の検査などを行います。健診で、メタボリックシンドロームや高血圧症、糖尿病、脂質異常症などの生活習慣病を早期に発見することで、早期対策や改善に結び付けることができます。詳しくは、加入されている保険者に確認して下さい。

大阪狭山市では、国民健康保険の方を対象に行います。特定健診の結果、生活習慣病のリスクが高く、生活習慣の改善による予防効果が多く期待できる方に対し、専門スタッフ（管理栄養士や保健師など）が生活習慣を見直すサポートを行います。

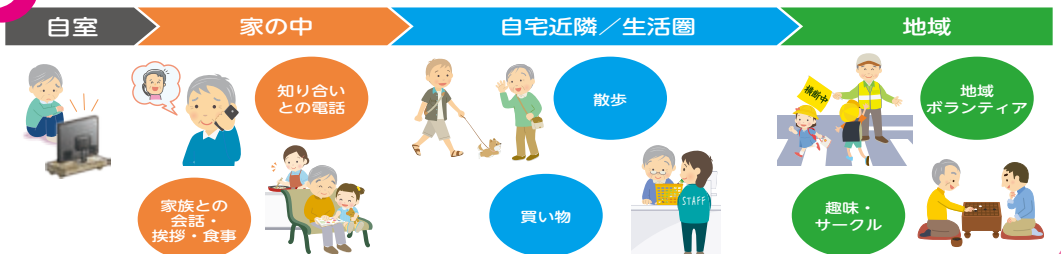
⑤こころの健康「興味のあることから社会とつながる」

家族や知り合いとの会話、ご近所さんとの挨拶、趣味を通じた交流など、社会とのつながりを心がけましょう。楽しい・やりがいがあることを見つけましょう。

つながりでフレイル予防

1日プラス10分のつながりを心がけましょう

まずは自分ができること、興味があることから始めてみましょう！



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(聴覚障がいのある人はFax 072-289-7396)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8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お人。 【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