



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。

夏の害虫対策を

【蚊に注意】

海外では病原体を持った蚊に刺されることで感染する、デング熱やジカウイルス感染症などが流行しています。また、発症している渡航者や帰国者が日本で蚊に刺されると、ほかの人へ感染が広がる可能性があります。

＜幼虫対策(9月ごろまで)＞ボウフラの発生源をなくするため、庭先、家の周りなど、雨水がたまる植木鉢の受け皿やバケツ、ペットボトルなどを放置しない

＜成虫対策＞蚊が潜む場所を減らすため、まめに草を刈る

＜蚊に刺されないために＞●防虫網などで蚊の侵入を防ぐ ●草むらなどでは肌を露出しないように、長袖、長ズボンを着用する ●虫よけスプレーや蚊取り線香を併用する

蚊が媒介する感染症	潜伏期間※	症 状
ジカウイルス感染症	2～12日	発熱、発疹、関節痛、結膜炎など。症状が軽いか無症状であることも多い。妊婦が感染すると、胎児の小頭症を引き起こすことがある
デング熱 チクングニア熱	2～15日(多くは3～7日)	突然の高熱(38度以上)、頭痛、筋肉痛、関節痛、発疹、結膜炎など
熱帯熱マラリア	1～3週間	発熱、悪寒、震え、頭痛、全身倦怠感、腹部症状やせき、重症では脳症など
そのほかのマラリア	10日～4週間	
日本脳炎	6日～2週間	発熱、嘔吐、腹痛、全身倦怠感、意識障がい、けいれんなど

※刺されてから症状が出るまでの期間

【マダニに注意】

マダニは草むらなどの茂みに生息し、褐色で体長は1～4mm、血を吸うと1円玉程になります。マダニにかまれ、SFTS(重症熱性血小板減少症候群)や日本紅斑熱などに感染した例が全国で報告されています。ウォーキングや山登り、山菜採りで野山に行くときは次の点に注意してください



●長袖、長ズボンを着用し、肌の露出を少なくする ●家に入る前に上着を脱ぎ、マダニを持ち込まない ●帰った後はすぐに入浴し、マダニがついていないか確認する ●マダニにかまれたら、すぐに医療機関(皮膚科など)に相談する ※無理に引き抜くと皮膚内にマダニの体液が逆流します

問い合わせ 保健センター ☎367-1300、生活環境グループ ☎366-0011

乳幼児スキンケア講習会

とき 25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概ね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

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



＋ 休日診療

診療科目/内科 対象/15歳以上の人

受診時はマスクを着用し、健康保険証(マイナンバーカード)、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 7日(日)・14日(日)・15日(祝)・21日(日)・28日(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へ問い合わせてください
	診療日	毎日
＋ 休日急病診療	診療時間	午後8時～翌朝午前8時
	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

☎ 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

気楽に楽しむヨガ講座

とき ①14日(日)・②28日(日)午前10時～11時30分 ところ 社会教育センター・会議室 対象 ①市内に居住・通勤する人(2人組優先) ②市内に居住・通勤する20歳以上の男性 内容 ①りらくくすヨガ ②オッサンヨガ 講師 村上誠さん/ヨガインストラクター 参加費 500円 定員 いずれも20人(先着順) 持ちもの 動きやすい服装、マットまたはバスタオル 申し込み 社会教育センター、市立公民館、市役所生涯学習グループで配布する申込書を各窓口へ直接。または、はがきに郵便番号・住所・名前(ふりがな)・年齢・電話番号・ファクシミリ番号を書いて、〒589-0013 茨木二丁目306-4 社会教育センター。ファクシミリ(FAX368-0121)も可。5日(金)必着 問い合わせ 社会教育センター ☎368-0121



肩腰スッキリ

とき 火曜日午後1時30分～2時30分 ところ 総合体育館・武道場 対象 16歳以上の人 内容 ストレッチポールで筋肉をほぐす 参加費 1回520円、6回2,600円 定員 いずれも15人(先着順) 持ちもの 飲みもの、タオル 申し込み 総合体育館へ電話または直接 問い合わせ 総合体育館 ☎365-5250

薬物乱用は「ダメ。ゼッタイ。」 問い合わせ 保健センター ☎367-1300

覚醒剤、麻薬、大麻や危険ドラッグなどの薬物乱用は、心身に重大な悪影響をおよぼし、ときには死に至ることもあります。国内では、乱用者の低年齢化や危険ドラッグを使用した人の健康被害や二次的犯罪を起こす事例が多発しています。[ほんの1回くらい...]などの軽い気持ちは禁物です。一人ひとりが薬物乱用の恐ろしさを理解し、薬物乱用を許さない社会をつくりましょう。

献血

とき 27日(土)午前10時～午後0時・午後1時～4時30分 ところ エバグリーン狭山店

献血をサポートする献血推進協議会員を募集しています
申し込み 電話で保健センター ☎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(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 ① ☎0721-23-2681・②③④⑥ ☎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	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
⑥骨髄/バンクドナー登録(予約制)	3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)	1日(月)・16日(火)	午前9時30分～11時30分
腸内細菌検査(有料)		

各種予防検診

※要予約

がん検診、骨粗しょう症検診、肝炎ウイルス検診(原則、40歳の人のみ)は、市内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、医療機関を受診してください。勤務先などで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 満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
11日(木)・16日(火)・8月13日(火)・9月17日(火)・27日(金)午前・午後	60人

※16日(火)・8月13日(火)・9月27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

とき	定員
16日(火)・8月13日(火)・9月27日(金)午後	90人

※生理中は受診不可。対象外で受診希望の人は、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