



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。

歯とお口の健康教室



とき 7月10日(休)午後1時30分～3時 **ところ** 保健センター
対象 市内に住んでいる40～74歳の人 **内容** 歯科健診、歯科医師による講演、歯科衛生士によるブラッシング実習 **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

プレママ・プレパパほっとカフェ

とき 8日(日)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

風しんワクチン接種費用の一部を助成します

対象 接種日現在、市の住民基本台帳に記録されていて、風しん抗体検査の結果、抗体価が不十分である(HI法16倍以下、EIA

法EIA-IgG価8.0未満など)と判断された人で、次のいずれかに該当する人 ●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 ※妊娠中または妊娠の可能性のある女性、平成25年4月1日以降に風しんの予防接種の助成を受けたことがある人は対象外 **助成対象期間** 令和8年3月31日(火)まで **助成上限額** 麻しん風しん混合(MR)ワクチン/1万5000円、風しんワクチン/7,000円 **申請方法** 接種後に風しん(麻しん・風しん)ワクチン接種済証と申請書兼請求書、接種費用がわかる医療機関の領収書、振り込み先のわかるもの(通帳など)、印鑑を持って保健センターへ直接 ※風しん(麻しん・風しん)ワクチン接種済証、申請書兼請求書は、保健センターで配布するほか、市ホームページからもダウンロード可 **問い合わせ** 保健センター☎367-1300

風しん抗体検査事業

ところ 府内(政令市・中核市を除く)の医療機関 **対象** ●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 ※詳しくは、大阪府ホームページを確認してください **問い合わせ** 大阪府感染症対策企画課☎06-6941-0351

献血

とき 17日(火)午前10時～午後0時・午後1時～4時30分 **ところ** 市役所



＋ 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、マイナンバーカード・資格確認書・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 1日(日)・8日(日)・15日(日)・22日(日)・29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/マイナンバーカード・子ども医療証など

＋ 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
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いたします。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

大阪の医療機関を探したいとき
 大阪府救急医療情報センター

06-6693-1199

インターネットでも探せます
 大阪府医療情報ネット(ナビ)



☎ 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7時～翌朝午前8時)

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 堺市消防局救急課☎238-6049

自分にあった適切な睡眠時間でこころも元気に

ライフステージにあった健康づくりや食育の取り組みを8つの分野で進めています。
「休養・こころの健康」の分野で、普段の生活に取り入れやすい取り組みを紹介します。

第3回「休養・こころの健康」について

＜「休養・こころの健康」の目標＞自分の心に耳を傾け、必要なときはだれかに相談できる

悩みや不安を抱えて困っているときは、相談できる場所があります。
また、短時間睡眠や、過度に長時間の睡眠は、うつ病のリスクを増加させる要因の一つです。必要な睡眠時間は年齢によっても変化するので、ライフステージにあった適切な睡眠時間を確保し、睡眠の質を向上させましょう。

＜睡眠時間の目安＞●小学生／9～12時間 ●中学・高校生／8～10時間 ●成人／6時間以上 ●高齢者／8時間以下



電話相談
はこちら



問い合わせ 保健センター ☎367-1300

1日(日)～7日(土)は HIV検査普及週間

富田林保健所では、無料、匿名、予約不要でHIV検査を受けることができます。梅毒・クラミジアの検査もできます。

とき 毎月第1・第3水曜日(祝日など休日、年末年始を除く)午後1時30分～2時30分

問い合わせ 富田林保健所 ☎0721-23-2683

血圧改善教室

とき ①13日(金)午後1時30分～3時30分、②27日(金)午前10時～午後1時(①午後1時15分、②午前9時45分から受け付け。全2回) ところ 保健センター 対象 医師から高血圧と指摘され、食事などの生活改善に関心のある人 内容 ①保健師による講話「高血圧予防・改善のポイント」、管理栄養士による講話「減塩と野菜摂取について」、塩味感覚チェック ②血圧測定実習、簡単減塩野菜の調理体験・試食 定員 20人(先着順) 持ちもの ①②筆記用具 ②エプロン、マスク、三角巾、手拭きタオル、飲みもの、あれば家庭用血圧計 申し込み・問い合わせ 6日(金)までに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	5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・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		
④血液 エイズウイルス抗体検査(無料・匿名可) 検査 梅毒(有料・匿名可) ※無料の場合あり	4日(水)・18日(水)	午後1時30分～2時30分
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)	4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)	9日(月)・23日(月)	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(マイナンバーカードや運転免許証など)、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・尿検・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・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(マイナンバーカードや運転免許証など)、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。

ところ 保健センター 費用 いずれも1,000円 申し込み 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 ※7～9月実施分は2日(月)午前9時から受け付け



＜乳がん検診(マンモグラフィ)＞昭和60年以前の偶数年生まれで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
4日(水)・7月14日(月)・8月20日(水)・9月10日(水)・22日(月)午前・午後	60人

※4日(水)・8月20日(水)・9月22日(月)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17年以前の奇数年・昭和の偶数年生まれで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
4日(水)・8月20日(水)・9月22日(月)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21年4月2日～平成26年4月1日生まれ)の女性

＜特例＞対象 令和4年4月1日～令和7年3月31日に接種を受けた平成9年4月2日～平成21年4月1日生まれの女性は、令和8年3月31日(火)まで不足分を接種することができます