



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、その蚊によって、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(多くは2～7日)	発熱、頭痛、筋肉痛、関節痛
デング熱	2～14日(多くは3～7日)	発熱、食欲低下、頭痛、筋肉痛、筋力低下
チクングニア熱	3～12日(多くは4～7日)	発熱、関節痛、発疹 ^{ほっしん}
マラリア	7～40日	発熱、悪寒、頭痛、倦怠感 ^{けんたい} 、筋肉痛、関節痛
日本脳炎	6～16日	発熱、頭痛、吐き気、嘔吐 ^{おうと} 、めまい、意識障がい

※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 生活環境グループ ☎360-4339、保健センター ☎367-1300

乳幼児スキンケア講習会

とき 24日(休)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おむね4歳までの子ども 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

献血

とき 19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(東栄木四丁目)



＋ 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 6日(日)・13日(日)・20日(日)・21日(祝)・27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

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

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

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

節度ある適度な飲酒を心掛けましょう！

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。「飲酒」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4回「飲酒」について

＜「飲酒」の目標＞飲酒が健康におよぼす影響を理解し、適正飲酒に努める

飲酒は、生活習慣病をはじめとする様々な疾患やうつ病などの心身の健康障がい
のリスク要因の一つとなっています。

20歳未満は、脳の発達の途中であるため、飲酒が心身の健全な成長を妨げる可能性
があります。また、妊娠中の飲酒は、胎児性アルコール症候群(低体重・脳障害など)
をもたらす可能性があります。

飲酒する際は、次のことに取り組みましょう。

●あらかじめ量を決めて飲む ●飲酒前、飲酒中に食事をとる ●飲酒の合間に、
水を飲む ●1週間のうち、飲酒しない日(休肝日)を設ける

＜節度ある適度な飲酒として、1日の平均純アルコール量約20g程度が目安です＞

純アルコール量(g)の計算 飲酒量(ml)×アルコール度数(%)÷100×0.8(比重)

(参考:純アルコール量20g相当のお酒の量(どれか一つ))



ビール(度数5%)
500ml



缶チューハイ(度数5%)
500ml



ウイスキー(度数43%)
60ml



日本酒(度数15%)
180ml

※飲酒による影響には個人差があり、年齢・性別・体質などの違いによって、それぞ
れ受ける影響が異なります。また、健康状態などにも左右されます

問い合わせ 保健センター☎367-1300

薬物乱用は「ダメ。ゼッタイ。」

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。

問い合わせ 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	3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	2日(水)・16日(水)	午後1時30分～2時30分
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		
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)	2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)	7日(月)・22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(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・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・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



＜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
14日(月)・8月20日(水)・9月10日(水)・ 22日(月)午前・午後	60人

※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
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