



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。

熱中症を予防するために



のどが渇いていなくてもこまめに水分・塩分補給をしましょう。高齢者や子ども、障がいを持つ人は特に注意が必要です。
《主な応急処置》 ●涼しい場所への避難 ●衣服をゆるめ、体を冷やす ●水分・塩分、経口補水液などを補給 ※応急処置でも症状が改善されない場合は医療機関を受診しましょう
問い合わせ 保健センター ☎367-1300

2年に1回、胃がん検診(胃内視鏡検査)を受診できます

対象 昭和50年以前の偶数年生まれの人(胃部エックス線検査のどちらかを選択可能。対象外の方は胃部エックス線検査を受診できます) **申し込み** 申込フォームから。保健センターへ電話または直接も可 ※自覚症状がある、胃の疾患で治療中である、勤務先で受診できる人などは検診の対象外です。詳しくは、市ホームページを確認してください
問い合わせ 保健センター ☎367-1300



プレママ・プレパパほっとカフェ

とき 23日(土)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

歯科保健講演会「^{こうくう}口腔医療への取り組み～口腔の健康と全身の健康～」

とき 21日(木)午後2時～4時(午後1時30分から受け付け) **ところ** SAYAKAホール・大会議室 **講師** 榎本明史さん/近畿大学病院歯科口腔外科教授 **定員** 90人(先着順) **申し込み** 1日(金)から電話で保健センター。住所・名前・年齢・電話番号をファクシミリ(FAX367-1359)も可
問い合わせ 保健センター ☎367-1300

造血細胞移植等後定期予防接種ワクチンの再接種費用助成

対象 20歳未満で、造血細胞移植(骨髄移植、末梢血幹細胞移植および臍帯血移植)、化学療法の医療行為によって、定期の予防接種で得た免疫が低下または消失し再接種が必要と医師が認める人 ※対象となる予防接種、申請手続きの方法などは保健センターに問い合わせてください
問い合わせ 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、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 3日(日)・10日(日)・11日(祝)・17日(日)・24日(日)・31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(ナビイ)



☎ 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

喫煙による体への影響を理解しよう

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。「たばこ」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5回「たばこ」について

《「たばこ」の目標》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

喫煙は、様々な疾病の発症リスクを高める原因となり、受動喫煙も同様に様々な疾病の原因となります。発育期の細胞は感受性が高いため、子どもは発がん性物質などの悪影響を受けやすく、喫煙開始年齢が早いほどたばこへの依存性が高くなりやすいことがわかっています。また、妊娠中の喫煙は妊娠合併症や低出生体重児のリスクが高まるなどの影響があります。

【あなたの体を守るために】

- 20歳未満の人や妊婦はたばこを吸わない
- 他人のたばこの煙を避ける
- 喫煙者は、積極的に禁煙に取り組む
- 喫煙者は、周囲にたばこの煙を吸わせない

がん、脳卒中、心疾患、動脈硬化など体全体に様々な悪影響をおよぼします



問い合わせ 保健センター ☎367-1300

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
20日(水)・9月10日(水)・22日(月)午前・午後	60人

※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
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

オンラインで特定保健指導面談と運動支援

【特定保健指導面談の都合が合わない人へのオンライン面談】

対象 6～11月に特定健康診査を受診し、特定保健指導の対象となった国民健康保険加入者(個別に通知します) **定員** 50人(先着順) ※特定保健指導面談を受けた人は、スマートフォンで視聴できる運動系動画コンテンツを90日間無料で利用できます

問い合わせ 保健センター ☎367-1300

8月は「大阪府食育推進強化月間」です



健康大阪さやま21×食育ひろば

《31日は野菜の日! 野菜をしっかり食べよう!》健康づくりと生活習慣病の予防のため、国は1日350g以上の野菜摂取を推奨しています。また、大阪府も「野菜は朝・昼・夕で1・2・2、1日5皿食べましょう!」と勧めています。1皿で野菜約70g、5皿食べることで目標の350gが摂取できます。

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	7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	6日(水)・20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)	6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)	4日(月)・18日(月)	午前9時30分～11時30分
腸内細菌検査(有料)		