



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



【蚊媒介感染症】

病原体を持った蚊に刺されることで発症する病気のことを「蚊媒介感染症」といいます。海外で蚊に刺され、帰国後に発症するケースが多いですが、国内での発生もあります。

海外に行くときは、渡航先の情報をよく調べ、蚊に刺されないよう長袖・長ズボンや虫よけ剤を準備しましょう。また、予防ができるものは、事前に予防接種を受けておきましょう。帰国後、体調が悪くなった場合は、医療機関を受診し、海外で蚊に刺されたことなどを医師に伝えましょう。

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、 <small>ほっしん</small> 発疹
マラリア	7～40日	発熱、悪寒、頭痛、 <small>けんたい</small> 倦怠感、筋肉痛、関節痛
日本脳炎	6～16日	発熱、頭痛、吐き気、 <small>おうと</small> 嘔吐、めまい、意識障がい

※刺されてから症状が出るまでの期間

◀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、庭先や家の周りなどに、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。

【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

歯ッピー相談会

歯科医師と歯科衛生士による無料歯科健診・歯科相談を行います。気軽に相談してください。歯の健康グッズのプレゼントもあります。



とき 8月8日(土)午後1時～3時30分(1組30分程度) ところ 保健センター 定員 30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 7月19日(日)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(東葉東木四丁目)

＋ 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、マイナ保険証・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) (さやりんバス・北回りコース「東野中三丁目バス停」下車)

診療日 7月5日(日)・12日(日)・19日(日)・20日(祝)・26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/マイナ保険証・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

夜間急病診療
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)

休日急病診療
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☎072-238-6049



豚肉と夏野菜の味噌炒め ～お野菜たっぷりレシピ～

※作り方

①なす、パプリカ、ピーマンは乱切りにし、なすは水にさらしてから水分を拭く。しょうがは皮をむき、みじん切りにする ②豚こま切れ肉を食べやすい大きさに切り、全体に小麦粉をまぶしておく ③フライパンにサラダ油大さじ1を入れて熱し、①のなす、パプリカ、ピーマンを入れて炒める ④③をフライパンから一旦取り出し、サラダ油小さじ2を入れて、①のしょうがを炒め、香りが出てきたら ②の豚こま切れ肉を炒める。豚こま切れ肉に火が通ったら、③も一緒に炒め合わせ、**A**を加えてよくからめ、ごまをふる



※材料 (4人分)

なす	240g	サラダ油	大さじ1と小さじ2
パプリカ	140g	味噌	大さじ1と小さじ1
ピーマン	100g	しょうゆ	小さじ2
しょうが	15g	砂糖	小さじ2
豚こま切れ肉	320g	酒	大さじ1と小さじ1
小麦粉	小さじ2	ごま	小さじ2



健康大阪
さやま21×
食育ひろば

1食当たり 307kcal 塩分 1.3g 調理時間 20分

乳幼児スキンケア講習会

とき 7月23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おおむね4歳までの乳幼児の保護者 内容 スキンバリアについての小児科医の話、スキンケアの方法など 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

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。「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	7月2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	7月1日(水)・15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)	7月1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月6日(月)・21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)。勤務先などで検診を受診できる人は受診できません。自覚症状がある人は、医療機関を受診してください。 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61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
7月3日(金)・24日(金)・8月12日(水)・9月1日(火)・16日(水)午前・午後	60人

※7月24日(金)・9月16日(水)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18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
7月24日(金)・9月16日(水)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22年4月2日～平成27年4月1日生まれ)の女性

