



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

熱中症患者の約半数は高齢者です。暑さや水分不足に対する感覚機能や調整機能が低下しているので、エアコンなどで温度を調節したり、のどの渇きを感じていなくてもこまめに水分・塩分補給をしたりしましょう。また、子どもは体温調整機能がまだ十分に発達していないので注意が必要です。



熱中症の初期症状として、めまいや立ちくらみ、手足のしびれ、筋肉のけいれんや痛みが現れます。症状が進むと、吐き気や嘔吐などが現れ、重症になると意識障害やけいれんなどを起こします。自分で水が飲めない、意識がない人はためらわず救急車を呼びましょう。

《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・塩分を経口補水液などで補給 ※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51年以前の奇数年生まれの人(胃部エックス線検査の選択可能。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

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

プレママ・プレパパほっとカフェ

とき 8月22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



HPVワクチン定期接種について

HPVワクチンの標準的な接種間隔では、接種完了には6か月必要です。接種を希望する人は、早めに予約をしてください。

高校1年生相当の女性の対象期間 令和9年3月31日(水)まで

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 8月2日(日)・9日(日)・11日(祝)・16日(日)・23日(日)・30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

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)



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

骨粗しょう症に気を付けましょう

✓骨粗しょう症とは 骨の密度が減り、もろくなって、骨折しやすくなる病気です。

日本に約1,000万人いると言われている骨粗しょう症患者の中でも、女性が圧倒的に多く、特に閉経後の発症が多くみられます。女性の骨量は、思春期から増加し始め、20代の成熟期ごろまでに最大骨量に達します。40代に入ると卵巣機能が衰え始めて、骨量は減少し始め、閉経前後の50代ごろからさらに急激に骨量が減少します。

特に症状がなくても、40歳以上になれば、定期的に骨粗しょう症検診を受けましょう。痛みなく数分で受けることができる検査です。

ほかにも、運動不足・日光照射不足・喫煙・過度のアルコール摂取なども骨粗しょう症の原因となります。

骨粗しょう症を予防するには、「運動習慣を身につける」「カルシウムを中心にバランスの良い食事を摂る」「自分の身体を知る」ことが大切です。

問い合わせ 保健センター☎367-1300



▲詳しい
検診内容

禁煙推進ポスターを募集します

対象 市内に住んでいる小学5・6年生と中学生 **テーマ** 広げよう！健康と笑顔の輪～たばこの煙のないまち大阪狭山市～ **規格** 4つ切りサイズ画用紙(縦向き)、彩色・画材は自由(作品は絵のみ)とし、標語やキャッチフレーズは作品の裏面に記入 ※自作未発表の作品に限る **申し込み** 8月31日(月)までに作品の裏面に住所・名前・学校名・学年・電話番号を書いて、〒589-0032岩室一丁目97-3 保健センターへ郵送または直接 ※市内の小・中学生は学校から配布する案内を確認してください。入賞者には、表彰状と記念品を贈呈します

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

《プラス2品が理想的》主食1品・主菜1品・副菜1品のほかに、「副菜」「牛乳・乳製品」「果物」からプラス2品加えるのが理想的な食事です。

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	8月6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～午後5時45分
③クラミジア検査(尿検査、有料・匿名可) ※無料の場合あり	8月5日(水)・19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)	8月5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)	8月3日(月)・17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)。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
8月12日(水)・9月1日(火)・16日(水) 午前・午後	60人

※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
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

