



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。

プレママ・プレパパほっとカフェ

とき 5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 「温活(冷え予防)」体験やむくみ対策、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「口のケアがもたらす歯と全身の健康」

とき 24日(休)午後2時～4時(午後1時30分受け付け) ところ SAYAKAホール・コンベンションホール 講師 仲野和彦さん/大阪大学大学院歯学研究科小児歯科学教室教授 定員 100人(先着順) 申し込み・問い合わせ 電話で保健センター☎367-1300 ※手話通訳あり

おとなの風しん対策を実施しています

＜①抗体検査と風しん第5期定期接種＞抗体検査を実施し、抗体が十分でない場合、麻しん風しん(MR)混合ワクチン接種します。
実施場所 全国の受託医療機関 対象 昭和37年4月2日～昭和54年4月1日生まれの男性 費用 無料(対象者に送付したクーポン券の持参が必要)



＜②風しん抗体検査事業(風しん第5期定期接種対象者以外)＞
実施場所 大阪府内(政令市・中核市を除く)の実施医療機関 対象 妊娠を希望する女性、妊娠中・妊娠を希望する女性の配偶者
＜③風しんワクチン等予防接種事業＞風しんの抗体が十分でない場合に接種費用の助成があります。

対象 妊娠を希望する女性、妊娠中・妊娠を希望する女性の配偶者
※①厚生労働省「風しんの追加対策」ホームページ、②大阪府「大人の風しん対策」ホームページ、③市ホームページを確認してください
問い合わせ ①③保健センター☎367-1300 ②大阪府感染症対策企画課☎06-6941-0351

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。オンライン面談を希望する場合は通知を確認してください) 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

健康づくり応援団養成講座

とき・内容 ①9月25日(月)「健康寿命を延ばすために」 ②10月12日(休)「歯とお口の健康教室」(体験) ③31日(火)「こころの健康ゲートキーパーとは」 ④11月15日(水)「運動実習「お家で簡単!健康体操」」 ⑤12月13日(水)「運動実習「筋力アップでロコモ予防」」 ⑥令和6年1月10日(水)「毎日の食事 自分の適量を知りましょう」 ⑦23日(火)「調理実習「防災食をつくって食べて体験しよう」」 ①・③～⑥午後1時30分～3時30分、②午後1時～3時、⑦午前10時～午後1時30分(全7回) ところ 保健センター 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

健康促進講座「もしものときのために『人生会議』」

とき 9月9日(土)午後2時～3時30分 ところ 市立公民館・多目的室 対象 18歳以上の人 定員 50人(多数の場合は抽選)
持ちもの 筆記用具 申し込み 市立公民館、社会教育センター、市役所社会教育グループ、ニュータウン連絡所で配布する申込書を各窓口へ直接。または、はがきに講座名・郵便番号・住所・名前(ふりがな)・年齢・電話番号・ファクシミリ番号を書いて、〒589-0021 今熊一丁目106市立公民館。ファクシミリ(FAX366-0081)、市立公民館ホームページからも可。25日(金)必着
問い合わせ 市立公民館☎366-0070



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/健康保険証・子ども医療証

+ 夜間急病診療	ところ	堺市大阪狭山消防署(☎366-0055)へ問い合わせください
	診療日	毎日
+ 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」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
大阪府医療機関情報システム



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 堺市大阪狭山消防署☎366-0055

家庭内でも 食中毒は発生します！



食中毒は、飲食店での食事だけが原因となるわけではありません。家庭内で調理した食事でも食中毒は発生しています。高温多湿な夏場は特に注意が必要です。

食中毒を防ぐためには、「つけない」、「増やさない」、「やっつける」の3つの原則が重要です。3原則を徹底し、食中毒を予防しましょう。

問い合わせ 富田林保健所衛生課 ☎0721-23-2682

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。

【熱中症が疑われる人への主な応急処置】

●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

各種予防検診

各種がん検診、骨粗しょう症検診、肝炎ウイルス検診(原則として40歳の人のみ)は、市内の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(自覚症状がある人は検診を待たず、医療機関を受診してください。勤務先などで同等の検診を受診できる人は受診できません)。受診には予約が必要です。受診を希望する人は、住所・名前・生年月日を確認できるもの(健康保険証や運転免許証、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・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

年度内に1回受診できます。受診には予約が必要です。

対象 40～60歳・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(健康保険証や運転免許証、マイナンバーカードなど)、健康手帳、送付された人のみ成人歯科健康診査無料クーポン **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

年度内に1回受診できます。個別検診は保健センターだよりを確認してください。

ところ 保健センター **費用** いずれも1,000円 **申し込み** 電話で保健センター予約専用ダイヤル ☎367-6905。市申込フォームからも可

【乳がん検診(マンモグラフィ)】
40歳以上の女性が対象

とき	定員
10日(休)・9月26日(火)午前・午後	60人

※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受診できません

【子宮頸がん検診】
20歳以上の女性が対象

とき	定員
10日(休)・9月26日(火)午後	90人

※生理中は受診できません

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19年4月2日～平成24年4月1日生まれ)の女性

【キャッチアップ接種】
対象 平成9年4月2日～平成19年4月1日生まれの女性



造血細胞移植後の再接種費用助成

20歳未満で、造血細胞移植(骨髄移植、末梢血幹細胞移植、さい帯血移植)によって定期的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に再接種費用を助成します。詳しくは問い合わせてください。

問い合わせ 保健センター ☎367-1300

8月は「食育推進強化月間」です **問い合わせ** 保健センター ☎367-1300

「食に感謝しましょう」食べものも水も限りある資源です。感謝の気持ちを込め、「いただきます」「ごちそうさま」などのあいさつをしましょう。また、食品ロスは、使い切れなかったり、食べ切れなかった食材や料理が原因となります。買いもの前に在庫を確認する、期限が近いものから使う、余った料理は別のメニューにアレンジするなど、残さず食べきる工夫が食品ロスの減少に有効です。



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)による相談も可

ところ・問い合わせ 富田林保健所 ① ☎0721-23-2681・②③④ ☎0721-23-2683・⑤⑥ ☎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	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)・21日(月)	午前9時30分～11時30分
腸内細菌検査(有料)		