



熱中症にご注意を

今年も予報では、気温が高くなると言われており、熱中症に気を付ける必要があります。また、気温・湿度が高い中でマスクを着用している場合、熱中症のリスクが高くなるおそれがあります。

特に、熱中症になりやすい高齢者、子ども、障がい者については、より注意する必要がありますので、周囲の皆さんからも積極的な声掛けをお願いします。

●暑さを避けましょう

- ・エアコンなどを利用し、室内の温度・湿度を調整しましょう。
- ・外出時は天気予報や「熱中症警戒アラート」を参考に、暑い日や時間帯を避け、無理のない範囲で活動しましょう。
- ・涼しい服装を心掛け、外に出る際は日傘や帽子を活用しましょう。
- ・少しでも体調に異変を感じたら、涼しい場所に移動し水分を補給してください。



●こまめに水分補給をしましょう

- ・のどが渇く前に、こまめに水分補給をしましょう。
- ・激しい運動、作業を行ったとき、多くの汗をかいたときは塩分も補給しましょう。



●暑さに備えた体作りをしましょう

暑さに慣れていない時期は熱中症になる危険性が高まります。本格的に暑くなる前から適度な運動や入浴

などで汗をかき、体を暑さに慣れさせましょう。「やや暑い環境」で「ややきつい」と感じる強度で、毎日30分程度の運動を心掛けましょう。

がん検診 (電話予約可)

※保健センターで実施しているがん検診は、右図からも申し込みできます。



種別	対象者	内容	日程など
胃がん	満50歳以上 2年に1回 (1976年以前の偶数年生まれ)	問診、胃内視鏡検査	とき 4月号広報に折り込みの「令和8年度保健事業案内」に記載 ※11月9日(月)のがんミニドックは、胃のバリウム検査がありません。 ※市ウェブサイトでもご覧いただけます。 ところ 保健センターまたは実施医療機関 申し込み 保健センターまたは実施医療機関へ(申し込み先着順、電話申し込み可) ※各検診によって受診の対象外となる規定がありますので、詳しくは、保健センターへお問い合わせください。
		問診、胃部エックス線検査	
肺がん (結核健診含む)	満40歳以上 (年度内に1回)	問診、胸部エックス線検査	
大腸がん		問診、便潜血反応検査	
乳がん	40歳以上 2年に1回 (1986年以前の偶数年生まれ)	問診、マンモグラフィ検査 (乳房エックス線検査)	
子宮がん	20歳以上 2年に1回 (2006年以前の偶数年生まれ)	問診、視診、内診、頸部細胞診(医師が必要と判断した場合のみ体部検診)	

富田林病院の案内

詳しくは、同病院 ☎(29)1121 へ (月～金曜日(祝日は除く)、午前9時～午後5時)

皮膚がん検診	②6/17(水)、午後2時～4時30分 ④皮膚がんを心配されている人のために、皮膚科専門医師の視診による検診 ⑤無料(予約制)
女性専用外来	②6/18(木)、午後1時～3時30分 ④「気になる症状があるけれど受診する科目が分からない」「男性医師だと恥ずかしくて聞けない」など診察や治療の相談について女性医師が担当します ※診療時間は一人当たり25分程度。④6人 ⑤有料(予約制)
ベビー マッサージ教室	②6/18(木)、午前10時30分～11時30分、午後1時～2時 ④赤ちゃんとのふれあい、スキンシップの方法 ④各6組 ⑤700円 ⑥6/1(月)～、同病院へ(申し込み先着順)

富田林保健所の案内 詳しくは、同保健所 ☎(23)2681 へ

富田林保健所では「エイズに関する相談」、「医療機関に関する相談」、「こころの健康相談」、「エイズ抗体検査」、「梅毒血清反応検査」、「クラミジア抗原検査」、「腸内細菌検査」、「ぎょう虫卵検査」、「飲用水・井戸水検査」、「骨髄バンクドナー登録」などを実施しています。



広告枠

健康のページ

🕒=とき 📍=ところ 📄=内容 👤=対象者 📅=定員
💰=費用 🎒=持ち物 📄=申し込み 📞=問い合わせ

各施設の電話番号は35ページをご覧ください

健診・予防接種

歯科健診を実施しています

6月4日～10日は歯と口の健康週間です。一生、自分の歯で食べるために、本市が無料で実施する歯科健診を受診しませんか。

※健診は無料ですが、治療が必要な場合、治療に伴う費用がかかります。

●成人歯科健診

👤 満20・30・40・50・60・70歳
(各年齢で1回)

📄 問診、歯科健康診査、歯科保健指導
持マイナンバーカードなどの本人確認書類

●妊婦歯科健康診査

👤 受診日に妊娠中の人

📄 問診、歯科健康診査、歯科保健指導
📄 妊婦歯科健康診査受診券 (妊婦健康診査受診券つづりの中にあります)、

母子健康手帳、マイナンバーカードなどの本人確認書類

📍 いずれも実施医療機関へ

※実施医療機関については「令和8年度保健事業案内」をご覧ください。保健センターへお問い合わせください。



乳児後期健康診査

📍 場府指定医療機関

📄 問診、身体計測、小児科診察、育児・栄養相談

👤 9カ月～1歳未満の乳児

※4カ月児健診時に受診票(1歳の誕生日の前日まで有効)を発行します。

※他市からの転入などで受診票を持っていない人は、お問い合わせください。

5つのがん検診を受けることができます

がんは早期に発見し適切な対応を行うことで、治る可能性が高くなります。がん検診を受けて、健康、命を守りましょう。



※詳しくは、20ページに記載のがん検診をご覧ください。

その他

献血にご協力を

🕒 ① 6月14日(日)、28日(日)、午前10時～午後4時、② 6月30日(火)、午前10時～正午、午後1時～午後4時30分
📍 ① エコール・ロゼ、② こんごう福祉センター(甘南備216番地)
※献血を受けていただける条件など詳しくは、お問い合わせください。
📞 閩市献血推進協議会 ☎(25)82611

6月1日～7日は「HIV検査普及週間」です

富田林保健所では、無料・匿名でHIV・梅毒・クラミジアの検査を受けることができます。

※20ページに記載の富田林保健所の案内をご覧ください。

6月は食育月間

●食生活を見直しましょう

健康を維持し、病気を予防するためには、3食・楽しく・バランスよく食べることが大切です。基本の主食(ごはん・パン・麺類など)、副菜(野菜・キノコ・海藻など)、主菜(肉・魚・卵・大豆など)を組み合わせるとバランスが良くなります。特定の食材だけを偏って食べるのではなく、さまざまな食物を組み合わせるようにしましょう。

1日の食事の中でバランスが取れなくても2～3日の間で、バランスが良くなるように心掛けてみましょう。

●ミニイベントを実施

📄 ベジチェック、食事相談など

🕒 6月30日(火)、午前10時～正午

📍 エコール・ロゼ1階アトリウム広場(当日直接会場へ)

●食育月間コーナーを設置

6月中、保健センターで食育月間に合わせたコーナーを設置します。

病気など、いざというときの連絡先 救急車が必要なときは「119」に電話!

休日急病診療

📄 診療日 日曜日、祝日、年末年始

■内科・歯科

📍 市立休日診療所 ☎(28)1333
午前9時～11時30分、午後1時～3時30分(午後は内科のみ)

■小児科(中学生まで)

📍 富田林病院 ☎(29)1121
午前9時～11時30分、午後1時～3時30分

病院案内専用ダイヤル

📍 大阪府救急医療情報センター ☎06(6693)1199(24時間)
📍 大阪府の医療機関を探すと
小児夜間救急 ☎072(958)0119
午後8時～翌朝8時(土、日曜日・祝日、年末年始は午後4時～)、中学生までの子どもの急病 ※直接、病院へ行っても受診できません。

救急安心センター

📍 おおさか 救急医療相談窓口 ☎#7119
I P 電話・ダイヤル回線 ☎06(6582)7119
📍 病院に行くか救急車を呼ぶか迷ったときは相談を(看護師が医師の支援体制の下、24時間、病気・ケガなどの相談に応じます)

小児救急電話相談

📍 電話相談 ☎#8000
I P 電話・ダイヤル回線 ☎06(6765)3650
午後7時～翌朝8時、子どもの急病についての相談 ※受診判断の目安は下図からご覧ください。

