

1, 令和 3 年度(2021.4.1~2022.3.31) 保存版

2, 河内长野市立保健中心

3,年度活动介绍

4. 令和 3 年 4 月 新保健中心开设！

为了让各位市民一生都能身心健康地生活，为了充实急救医疗体制以及推进保健医疗措施，从令和 3 年 4 月开始，将保健中心、假日急病诊疗所、婴幼儿体检中心集中起来，转移到大阪南医疗中心用地内。

新保健中心是维持・增进健康、妊娠・分娩・育儿等支援设施。敬请利用。

5. 目录

癌诊断	第 1 页
其它的健康诊断，健康询问	第 3 页
通知	第 4 页
牙齿教室・牙齿健康诊察	第 5 页
高龄者预防接种	第 6 页
母子的健康诊断，学习，询问	第 7 页
预防接种	第 11 页
医疗机关一览表	第 13 页
急病的时候	第 15 页

6, 垂询

河内长野市立保健中心(河内长野市健康推进课)

地址 木户东町 2-1 (大阪南医疗中心用地内)

电话 0721-55-0301

传真 0721-55-0394

开放时间 平日 9 点---17 点 30 分

7, 癌症检查诊断

8, 以市民（能在工作单位体检的人除外）为对象，进行各种检查（健康检查）。

为了早期发现、早期治疗，请定期接受检查（健康检查）吧！

**实施期间** 令和 3 年 4 月 1 日~令和 4 年 3 月 31 日

实施期间内可以体检一次。（乳腺癌检查是两年一次。）

检查（健康检查）当天，请携带可以证明市民身份的驾驶证、保险证等。

请注意 如果重复做检查，将需全额自我负担。

如果出现需要精密检查的结果，一定要接受精密检查。

健康检查等的对象年龄是指从4月到第二年的3月间到了规定年龄的人

例)：40岁……令和3年4月到令和4年3月之间40岁的人

(昭和56年4月2日~昭和57年4月1日出生的人)

※结果通知需要一个月左右。

已经有自觉症状的人，不要等待健康检查，请使用健康保险到医疗机关就诊。

### 9, 在接受癌症检查之前

虽然安全问题考虑得很周到，但是癌症检查会产生如下不利的因素。

请在理解之上，接受健康检查。

**胃癌** 检查后的便秘·钡误呛入气管·X光辐射·钡引起的过敏性反应或过敏症

**肺癌** X光辐射 **乳腺癌** 检查时的损伤·X光辐射.

**子宫癌** 检查时的损伤·检查后出血

### 10, 癌症检查诊断

检查诊断名 实施地点	内容	对象年龄	自己 负担金额	申请方法	
				市内医疗机关	保健中心
<b>胃癌诊断</b> 保健中心 市内相关医疗机关	喝胃乳拍X 光检查胃	40岁以上的市民	1000 日元	直接到医疗机关预约 (参照第 13 页)	电话 0721-55-0301 市网页 (电子申请)  募集时期 令和 3 年 4 月 12 日 至令和 4 年 1 月 31 日 同时接受其他癌症检 查者, 可以优先申请 上午的乳腺癌检查。
<b>大肠癌诊断</b> 保健中心 市内相关医疗机关	检查大便里有 没有血液		500 日元		
<b>肺癌诊断</b> 保健中心 市内相关医疗机关	拍胸部片 符合条件的人 检查痰		500 日元		
<b>乳腺癌诊断</b> 保健中心 市内相关医疗机关	乳房 X 光线	40 岁以上, 年龄 是奇数的女性市 民 (参照右边表 格)	1000 日元	大阪南; 0721- 55-0301 市政府主页 (电子申 请)  寺元; 直接到医疗机 关预约	
※乳腺癌诊断在富田林市的「いぬい(inui)クリニック」(直接向该医院申请 电话 0721-20-1500), 大阪市城东区森之宫的「大阪がん循環器病予防センター」(医疗机构 大阪癌循环器官病预防中心)(向保健中心申请)也可以接受检查。					
<b>子宫癌诊断</b> 市内相关医疗机关	内诊 取子宫内的细 胞, 用显微镜 观察	20 岁以上的女性 市民	1000 日元	斎田マタニティクリ ニック(saida 妇产 科诊疗所) 55-0070 (预约专用) ナカノレディスクリ ニック (nakano 女 性诊疗所) 53-1635	

※这是预防感染症及针对感染症患者的医疗相关法律规定的结核检查, 65 岁以上的人有接受检查的义务。

11,

在保健中心的集体癌症检查日程（申请方法请参考第1页）

诊断名称	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月
胃癌, 大肠癌, 肺癌, 乳房癌	28(f)	9(w)		13(f) 27(f)	14(t)	15(f)	2(t)		7(f)	18(f)
乳房癌		23(w) ) 仅限下午	7(w)		22(w)	12(t)			28(f)	4(f)
问诊时间 ●上午8点30分-----10点30分(只接受乳腺癌检查的日子是9:30~10:30) ●下午1点----2点(只实施乳腺癌检查) ※预约时间结束后, 预约人数少的日子有可能追加预约或者取消检查。										

※实施场所和实施时间可能会有变更。详情请看市政府宣传报确认。

※享受生活保护的家庭、中国残留日本人等支援家庭的人, 有自己负担额的免除制度, 请联系保健中心。

### 1 2. 5 项癌症检查

日期：令和3年6月23日（星期三）・11月13日（星期六）・令和4年2月26日（星期六）

对象：申请3项癌症检查（胃・大肠・肺），40岁以上的男性市民

申请5项癌症检查（胃、大肠、肺、乳腺、子宫颈），40岁以上的女性市民※

申请宫颈癌检查，20岁以上39岁以下的女性市民

※今年度不是乳腺癌检查对象的人，能接受4项癌症检查。

申请：到保健中心（0721-55-0301）。

按先来后到的顺序受理，截止到规定人数。

### 1 3. 乳腺癌检查诊断 对象年龄简易表

对象年龄（令和3年4月~令和4年3月间为奇数年龄的女性市民）

乳房X线检查 2个方向	41岁	昭和55年 (1980年) 4月2日生 ~ 昭和56年 (1981年) 4月1日生
	43岁	昭和53年 (1978年) 4月2日生 ~ 昭和54年 (1979年) 4月1日生
	45岁	昭和51年 (1976年) 4月2日生 ~ 昭和52年 (1977年) 4月1日生
	47岁	昭和49年 (1974年) 4月2日生 ~ 昭和50年 (1975年) 4月1日生
	49岁	昭和47年 (1972年) 4月2日生 ~ 昭和48年 (1973年) 4月1日生
	51岁	昭和45年 (1970年) 4月2日生 ~ 昭和46年 (1971年) 4月1日生
	53岁	昭和43年 (1968年) 4月2日生 ~ 昭和44年 (1969年) 4月1日生
	55岁	昭和41年 (1966年) 4月2日生 ~ 昭和42年 (1967年) 4月1日生
	57岁	昭和39年 (1964年) 4月2日生 ~ 昭和40年 (1965年) 4月1日生
	59岁	昭和37年 (1962年) 4月2日生 ~ 昭和38年 (1963年) 4月1日生
	61岁	昭和35年 (1960年) 4月2日生 ~ 昭和36年 (1961年) 4月1日生
	63岁	昭和33年 (1958年) 4月2日生 ~ 昭和34年 (1959年) 4月1日生
	65岁	昭和31年 (1956年) 4月2日生 ~ 昭和32年 (1957年) 4月1日生
	67岁	昭和29年 (1954年) 4月2日生 ~ 昭和30年 (1955年) 4月1日生
	69岁	昭和27年 (1952年) 4月2日生 ~ 昭和28年 (1953年) 4月1日生

14. ●即便不是令和 3 年度的检查对象，如果上个年度没有接受乳腺癌检查的人，也可以接受乳腺癌检查。问诊券的发行，请咨询保健中心。

※妊娠中，授乳中，做了丰胸手术(包含打针注入)的人，安装心脏起搏器·水头症导管的人，不能接受乳腺癌检查。

#### 15. 癌症检查诊断

#### 16. 其它的健康诊断，健康询问

#### 17. 其他健康诊断

健康诊断名称	内容	对象者	自己负担额	实施地址
青年，成人健康诊断 ※年度内限定一次	身体测量，医生的检查，血压，尿检，血压检查（没有诊断书）	16岁---39岁（昭和57年4月2日---平成18年4月1日出生）不能在学校和公司接受检查的人	500日元	6月29日（星期二）、11月19日（星期五） 挂号 9:30—11:30 13:00—15:00 ※需要事先预约。申请请确认市政府宣传报5月号 and 10月号。 地址：保健中心
B型，C型肝炎病毒检查	问诊，血液检查	40岁以上，平成14年以后没有接受检查的人	免费	直接与医疗机构预约（参照P.13） •需要门诊票。请查询保健中心 •今年度40岁的不需要门诊票和特定健康诊察同时进行
心电图检查 ※年度内限定一次	心电图检查	40岁以上、无机会接受心电图检查的市民	免费	直接与医疗机构预约（参照P.13）
骨质疏松症	问诊、中手骨的X射线检查 正在接受治疗的人不在对象范围内	今年度40, 45, 50, 55, 60, 65, 70岁的女性市民	500日元	直接与医疗机构预约（参照P.13） •给检查对象寄送受诊券

#### 18. 关于一般健康诊断

40岁以上的市民，没有保险证的人，年度内健康保险有更换，持有的保险证不能接受特定健康诊断的人可以接受一般健康诊断。希望诊断的人请到保健中心询问。

19.

健康咨询

实施地点----保健中心

※要预约  
 ※节假日·年末年初除外 按照日程进行。  
 ※不能应答有关诊断和治疗方法的咨询。  
 ※根据需要介绍专家的咨询机构。

咨询名称	内 容
健康资讯 每周星期一上午	以希望了解生活习惯病等有关身体健康以及心理健康（因失去了生命中最重要的人而身心俱疲）的市民为对象的咨询
齿科咨询 每周星期一上午	以希望了解如何拥有伴随一生的牙齿以及改善口腔护理的市民为对象的咨询
营养咨询 每周星期一上午	以希望了解预防生活习惯病的饮食以及食生活的市民为对象的咨询
预防糖尿病咨询 原则每月第3个星期二 下午	以血糖值·HbA1c 值高（HbA1c : NGPP 值不足 6.9%），未接受糖尿病治疗，希望了解预防糖尿病的饮食和运动的市民为对象的咨询
吸烟咨询 原则每月第4个星期一 上午	以希望戒烟的市民为对象的咨询。

20.

访问指导	需要预防生活习惯病的市民，可以根据需要，有健康保健师，营养师，齿科卫生师可以到家庭访问以及提供一些建议。
------	--

21. 补助癌症患者医疗用假发购买费用

详情请咨询保健中心。

22. 乳腺癌自我触诊法

23. 自己保护自己的身体

24. 乳房癌是自己也可以发现的癌症。每个月 1 次自己按摩，检查自己的乳房癌。

时间----月经结束的 1 周内乳房很软的时候。月经前和月经时的乳房很胀，所以请在月经结束后不太痛的时候进行。闭经的女性可以每个月固定的日子进行。  
 在这里----洗澡的时候在更衣室镜子前面或浴室。手上沾一些肥皂的话会更容易。或者入睡时，平躺在被子上面，也比较容易。

25. STEP 1 摸乳房或者腋窝的下面，看有没有肿块。

这里很重要

用 4 个手指的内前部位一边轻轻的压，一边轻轻的抚摸。慢慢的用心检查

## 26. STEP2 检查乳房和乳头有没有异常

这里很重要

乳房的皮肤上有没有结疤，凹痕，肿胀？乳头上有没有凹痕，歪，痒？

★STEP2 是要两手向上伸直和两手叉腰时检查

## 27. STEP3 看乳头有没有分泌异常液体

这里很重要

用两手的拇指和食指轻轻的捏住乳头挤压，看有没有异样的分泌物流出。

## 28.①摸的范围

★从锁骨的下面到乳房的下面      ★到两边的腋窝

★并拢手指，用手指的内前部

### ②乳房外侧的摸法

★把手举起来，用相反方的手

★从腋窝的外侧向内侧

### ③乳房内侧的摸法

★把两手放在乳房的正中间

★从内侧向腋窝的方向，和胸骨平行

29. 举办有关乳腺癌检查的演讲会。令和3年10月1日（星期日）上午。  
详细将通过令和3年8月号政府宣传报通知。

## 30. 到了20岁就接受子宫颈癌的诊断

子宫颈癌从20多岁开始急剧增加，30多岁、40多岁发病率很高。

即使得了子宫颈癌，最初的阶段几乎没有自觉症状。

如果在不知不觉中发展，就需要做子宫摘除手术。

但是如果进行早期内治疗，就可以不摘除子宫而治愈，也可能妊娠、生育。

### 子宫颈癌的检查方法

• 内诊：子宫附近（内部）触诊。

• 细胞诊断：用专门的刷子等摩擦子宫的入口采取细胞，用显微镜检查。

检查时间 15分钟左右。不那么疼。

表 [年龄段患病率 2015年] 出典：国立癌症研究中心 癌症对策情报中心

## 31. **健康推进员**～欢迎您 一起参加活动～

这是以推进健康为目的，进行活动的无偿志愿者。

以市内各小学、中学区为中心进行地区活动。

令和3年度致力于徒步的推进。（令和3年1月至今，会员数33人）

### 32. 大阪健活个人里程数 アスマイル（智能手机应用软件名）

开始从中获利吧！アスマイル（智能手机应用软件名）

大阪府提供的「大阪健活个人里程数 アスマイル」是支持府民健康教育的智能手机应用软件。

使用方法等详细内容请看アスマイル（智能手机应用软件名）官方主页。

アスマイル（智能手机应用软件名）官方主页。

### 33.通知

### 34. 牙齿教室・牙齿健康诊察

### 35. 牙齿教室

教室名	内容	对象	日程	广报记载月
口腔的健康教室 会场；保健中心	医生的健康诊断（只有第一天） 刷牙练习 口腔体操	20岁以上的市民	6月3日（星期四） 11日（星期五） 下午（共分2回）	5月
牙齿健康教室 会场；健康中心	刷牙练习 口腔体操		9月2日（星期四） 下午	8月

### 36. 牙齿健康诊察 免费！

实施期间内可以接受一次检查。重复接受检查，会全额自己负担，请注意

事业名	内容	对象	地点	申请
瘫痪老人的访问牙齿健康诊断	有医生来诊断是否有牙齿疾病	40岁以上要看护3级以上，不能去牙科医院的市民	访问对象的家	电话到保健中心预约 实施期间 令和3年4月1日 ~令和4年3月31日
牙齿疾病检查诊断	牙齿疾病检查， 口腔卫生检查	今年到 40,50,60,70岁的人	下面的医疗机关	直接到医疗机关预约 ・给检查对象寄送受诊券 实施期间 受诊券到手后 ~令和4年3月31日

### 37. 牙周疾病检查对象年龄一览表

40岁：昭和56年4月2日生~昭和57年4月1日生	60岁：昭和36年4月2日生~昭和37年4月1日生
50岁：昭和46年4月2日生~昭和47年4月1日生	70岁：昭和26年4月2日生~昭和27年4月1日生

### 38. 可以进行牙齿疾病检查的医疗机关

齿科医院名	地址	电话
ASUKA 齿科医院	美加台 1-38-4	69-0648
荒川齿科医院	菊水町 2-6	53-8627
井上齿科	南花台 1-16-10	65-1118
今井齿科	南贵望丘 18-18	55-7177
上嶋齿科医院	南花台 3-6-10 二楼	62-3670
上堂齿科医院	本町 8-19	52-5552
上村齿科	小山田町 451-156	52-0118
牛嶋齿科医院	南花台 1-24-5	64-0100
内海齿科医院	AKASHIA 台 1-8-18	56-0118
梅崎齿科	木户西町 2-2-1	53-9222
生地齿科	三日市町 237-1	65-6061
尾畑齿科医院	三日市町 139-1	65-6404
狩野齿科	小山田町 3079-21	50-2525
川原少儿齿科	南贵望丘 25-6	54-0648
KUNISHI 齿科医院	松丘中町 1317-1	55-6777
久保齿科医院	西之山町 1-26	53-5584
近藤齿科医院	汐宫町 92-14	53-6480
坂口齿科医院	市町 764-1	54-6328
泽田齿科医院	本多町 4-5-101	52-5137
洲崎齿科医院	上田町 20-6	62-6467
寒川齿科医院	本町 22-20	54-1668
田中齿科医院	北青叶台 23-5	65-6351
谷齿科医院	西之山町 6-5	56-4181
玉木齿科	楠町东 1681-3	56-8181
千叶齿科医院	千代田南町 8-20	52-5033

### 市政府的网页上也有刊登

齿科医院名	地址	电话
寺元纪念病院	古野町 4-11	50-1111
寺本齿科	木户西町 1-1-35 二楼	50-0080
土居齿科医院	西之山町 4-23 二楼	56-5319
塔本齿科	木户 1-8-1	53-8606
富山齿科	三日市町 235-4	65-0487
中家齿科医院	上田町 93-7	62-2485
中田齿科医院	北青叶台 4-10	63-3964
永田齿科医院	南花台 1-1-11	63-6363
中谷齿科医院	西代町 12-43	55-1511
中西齿科	松丘东町 1805-1	54-1181
西浦齿科医院	上原町 956-8	53-8841
西川齿科医院	西之上町 4-8	52-2202
林田齿科	大失船中町 28-11	64-1739
平尾齿科医院	三日市町 56-18	81-8148
广瀬齿科诊所	野作町 3-70	54-6839
福重齿科	木户 1 丁目 36-6	52-1100
藤田齿科医院	美加台 1-34-7	68-8948
古屋齿科医院	木户 1 丁目 6-22	52-4618
牧野齿科医院	荣町 6-21	52-2403
三谷齿科医院	西代町 9-1	53-8111
南齿科医院	长野町 3-1	55-1081
琼本齿科医院	荣町 27-14	54-6515
森本齿科医院	昭荣町 8-5	56-0028
安本齿科医院	绿丘中町 8-7	50-1972
山本齿科医院	中片添町 41-6	63-6480
吉本齿科医院	南花台 1-14-1	62-4500

(令和 3 年 3 月末现在)

### 39. 高龄预防接种

疫苗	接种对象	实施地点, 时间, 接种次数, 负担金额
老年人肺炎球菌感染症	<p>1, 65 岁以上的市民</p> <p>2, 60 岁以上未满 65 岁的 1 级残障的心脏, 肾脏, 或者呼吸器官, 后天性免疫不全症候群的免疫功能障碍, 日常生活不能自理的人</p> <p>1 和 2 必须是接种时在河内长野市有登记注册的人。</p> <p>※不包含在内</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▶5 年以内有接受接种的人。</li> <li>▶过去在河内长野市接受过接种老年人肺炎球菌疫苗补助的人</li> </ul>	<p><b>实施地点</b> 市内的相关医疗机构 (P14) 相关医疗机构以外接种的话…※1</p> <p><b>接种时间</b> 全年</p> <p><b>接种次数</b> 1 次</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>◆5 年以内有接受接种的人不能接受接种</li> <li>◆过去曾接受过市补助的人不能得到补助。</li> </ul> <p><b>自己负担金额</b> 3000 日币 (有接受贫困补贴的人的负担金额请参照※2)</p> <p><b>需要携带的资料</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▶补助利用履历的确认书 (请跟保健中心联系, 10 天到 2 周之间会收到)</li> <li>▶预诊票 (和补助利用履历的确认书一起邮送)</li> <li>▶健康保险证等记载现住址的官方文件</li> <li>▶印章 (使用印泥的印章)</li> <li>▶残疾人手册 (仅限适合接种对象②的人)</li> </ul>
高龄者的流感	<p>1, 65 岁以上的市民 (65 岁的生日前都可以接种)</p> <p>2, 60 岁以上未满 65 岁的 1 级残障的心脏, 肾脏, 或者呼吸器官, 后天性免疫不全症候群的免疫功能障碍, 日常生活不能自理的人</p> <p>1 和 2 必须是接种时在河内长野市有登记注册的人。</p>	<p><b>实施地点</b> 市内的相关医疗机构 (P13) 也可以在富田林市、大阪狭山市的有关医疗机构接种。 请咨询有关的医疗机构。 相关医疗机构以外接种的话…※1</p> <p><b>接种时间(预定)</b> 令和 3 年 10 月 1 日…令和 4 年 1 月 31 日</p> <p><b>接种次数</b> 1 次</p> <p><b>自己负担金额</b> 1000 日币 (有接受贫困补贴的人的负担金额请参照※2)</p> <p><b>需要携带的资料</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▶健康保险证等, 需要有写明现在住址和年龄的证件</li> <li>▶残疾人手册 (仅限适合接种对象②的人)</li> </ul>

#### 40. ※1 相关医疗机构以外接种的话

由于进入设施和住院等不得已在有关医疗机构以外接种的情况下, 需要在接种前办理手续。请一定联系保健中心。另外, 办理手续需要时间, 请尽早联系。

接种费用请先全额垫付。日后, 如果在年度内申请, 可以退还一部分接种费用。

※2 老年人肺炎球菌感染症、高龄流感者的对象者如果是扶贫家庭或者中国残留孤儿等家庭的人, 只要有携带证件的话, 可以免费接受接种。(关于接种的问题, 请查询保健中心, 关于证件请查询市生活福祉科(电话, 53—1111))

关于新型肺炎疫苗的预防接种, 市政府主页和政府宣传报等随时通知。

#### 41. 高龄预防接种

#### 42. 母子的健康诊察, 学习, 询问

#### 4.3. 介绍母子的健康诊察，学习，询问

关于孩子成长过程的各种各样的担心和不安等，不论什么问题都可以询问。

#### 4.4. 定期健康诊察

事业名称	内容等
孕妇健康诊察	有 14 次的孕妇健康诊察补贴。问诊票和母子手册都需要。 多胎妊娠中的人（怀双胞胎以上的孕妇）会追加 5 次就诊券。
婴幼儿健康诊察	对象；通常是出生后 1 个月（问诊票和母子手册都需要。） 地点；医疗机关
婴幼儿后期健康诊察	对象；9 个月~1 岁未滿(问诊票在出生 9 个月后邮寄。最好在出生 10 个月后接受。) 地点；医疗机关
婴幼儿健康检查	日期；如下所示(会通过邮寄方式寄给所需人士。) 地点；保健中心三楼

※搬家到河内长野的人请到保健中心查询。

#### 4.5. 为了孩子的健康发育和成长，请接受婴幼儿体检吧

确认孩子是否健康、顺利地成长，成长和发育中容易出现的疾病等，为了早期发现是非常重要的。

本市所实施的婴幼儿健康检查，由医生、牙医、保健师、管理营养师等众多的专业人员参与，针对培育孩子的建议、日常生活中所感到的不安提供咨询服务。

特别是 3 岁零 6 个月的儿童体检，可以接受视觉训练师或语言听觉师有关视力・听力方面的专门检查和咨询。

为了保护孩子茁壮成长・发育及其身体健康，认真接受健康检查是必要的。

## 46.

令和3年度健康诊察，学习日程

事业名		4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
婴幼儿体检 (个别通知)	4个月大婴儿健康诊察 (所有的星期二)	27	11	8	13	17	14	12	9	14	18	8	8
	1岁7个月大婴儿健康诊察 (所有的星期四)	22	27	24	29	5·26	30	28	25	9	27	24	10·24
	2岁6个月的儿童健康检查 (所有的星期一)		10·24	14·28	12·26	23	13·27	25	8·22	13	17·24	28	14·28
	3岁6个月婴儿健康诊察 (所有的星期三)	21	12	2·16	7·21	4·25	1	6·20	17	1·15	19	2·16	2
各教室 (预约制)	妈妈爸爸学习班			5(星期六)	9(星期五)		18(星期六)	16(星期六)	20(星期六)		15(星期六)		4(星期五) 19(星期六)
	小口吃断乳食品教室 (8月、2月除外都是星期三)	28	26	30	28	20(星期五)	22	27	24	22	26	25(星期五)	23
	大口吃断乳食品教室 (所有的星期五)		28		30		24		26		28		25
	断乳食品， 婴儿食品学习会 (所有的星期五)	16		25		6		8		3		4	
	为了妈妈的刷牙教室			1(星期二)					2(星期二)				
健康牙齿商谈	日期		27(星期四)		6(星期二)		16(星期四)	18(星期一)	26(星期五)	14(星期二)	17(星期一)	15(星期二)	
	地点		千代田公民馆		爱育		爱育	爱育	爱育	爱育	爱育	爱育	
	时间		10:00 -11:30		13:30 -15:00		13:30 -15:00	10:00 -11:30	13:30 -15:00	10:00 -11:30	10:00 -11:30	13:30 -15:00	

※根据建设工程的进展情况，各种业务的预定日期和地点有可能发生变化。

## 47. 学习，询问

## 48. 育儿全部问题

预

---预约制

事业名称	内容
婴幼儿的育儿资讯 (电话，面谈，访问)	身体的发育，成长的咨询 关于断奶食品，婴幼儿食品，偏食的问题 关于刷牙，预防虫牙的问题 询问地点：保健中心

#### 49. 关于孩子的身体发育问题

	事业名称	内容
预	约定临床课 (诊断观察健康诊断)	身高, 体重, 发育等的诊察和咨询
预	专门临床课 (小儿整形临床课)	整形外科方面的疾病诊察和咨询(睡觉时不翻身, 经常跌倒等)
预	茁壮成长临床课 (出生时体重不足 2500g)	医生的诊察, 育儿咨询
预	茁壮成长咨询 (出生时体重不足 2500g)	关于身体发育, 玩耍, 断奶食品的喂法, 喝奶的咨询

#### 50. 关于孩子的心理和说话方面

	事业名称	内容
预	语言咨询	说话, 发音, 短舌方面的咨询
预	发育咨询	说话晚, 肢体行动异常方面的咨询, 检查
预	专门临床课(发育临床课)	对于发育方面有问题的婴幼儿的诊察, 咨询

#### 51. 关于吃饭, 牙齿的问题

	活动名称	内容
预	断乳食品教室	咀嚼吃饭教室(5--8个月); 一边演示粥等的制作方法, 一边讲述断奶食品的推进方法等。 小口吃饭教室(9--18个月); 一边演示可以简单制作的菜肴一边介绍。 地点: 保健中心
预	断乳食品 幼儿 食品资讯会	[不好好吃断乳食品][吃的少][偏食][讨厌刷牙]等小孩子的饮食和刷牙, 虫牙预防的问题, 都可以询问管理营养师和牙齿卫生师。 地点: 保健中心
	健康成长齿科咨询会	刷牙, 虫牙预防, 长牙, 口腔机能的发育等关于口腔的担心问题, 都可以咨询牙齿卫生师。 地点: 爱育, 千代田公民馆
预	指导妈妈和爸爸刷牙 的教室	监护人刷牙指导, 虫牙菌的检查, 脸的伸展操等的实际操作。谈谈儿童的蛀牙预防。  ※指导对象是学龄前儿童的监护人。
预	预约申请	保健中心 电话 0721550301 平日 9:00--17:30

#### 52. 母子的健康诊察, 学习, 询问

#### 53. 母子的健康诊察, 学习, 询问

#### 54. 包括育儿家庭的支援中心「☆ゆめっく(事业名 梦想)☆」的事业

各详细内容请看主页或咨询保健中心。

如果没有记载实施场所, 就是保健中心(木户东町 2-1)。

## 55. 妊娠中的支援 ～出生前的儿童教育支援～

### 56. 母子健康手册的发放

保健师和助产师将说明发放的物品和怀孕期间的支援。

因为需要 20~30 分钟左右，所以请留出充裕的时间来中心。

也可以咨询管理营养师和牙科卫生师。

[发放物品]母子健康手册、孕妇链夹、妊娠健康检查受诊券、父子手册、育儿支援服务等

日期：随时

### 57. 妈妈爸爸教室----- 预

以实习妈妈·实习爸爸为对象，实施助产师的讲话、讲述营养的事情、牙齿的事情、爸爸的孕妇体验、沐浴体验等。

实施次数：4 个项目 一年 8 次

地点：保健中心 あいっく（设施名）

### 58. 实习妈妈安心沙龙----- 预

通过呼吸法和伸展运动放松一下吧。也可以和实习妈妈们交流

※举办日程决定后，会通过市政宣传月刊、主页等进行通知。

实施次数：年 4 次（时间未定）

### 59. 助产师的 孕妇安心咨询----- 预

[怀孕时应该注意哪些问题呢？]

回答「妊娠中的不安和压力」等，有关妊娠·生产·育儿相关的咨询。（电话·来所·家访等）

日时：随时

### 60. 妈妈的安心咨询日

想咨询一下助产师，但是不知道合适的时间和办法。

这种时候请在第一个星期二打个电话好吗？

也可以预约来设施咨询。

日期和时间：第 1 个星期二（节假日时为第 2 个星期二）

9：00~16：00

### 61. 全部免费！助产师·保健师也会进行孕妇家访

## 62. 对特定不孕症治疗的补助

对于尽管希望孩子出生，却被医生诊断为除了接受特定不孕症治疗以外，没有怀孕的希望，或者怀孕希望极小，并接受了大阪府等「针对不孕症患者的特定治疗支援事业」补助的夫妇（原则上以法律婚姻的夫妻为对象，但对有事实婚姻关系的人也适用）补助一部分治疗费。

## 63. 不育症治疗费的补助

对于虽然怀孕了，却反复流产・死产等接受不育症治疗的夫妇，实施治疗费补助。

※补贴金额、申请方法等详细内容 请咨询保健中心。

## 64. 产后支援～从妊娠期到育儿期的不断支援～

### 65. [早期家访、婴儿家访、早产儿家访] --- 预 ---

产后助产师或保健师登门家访。体重测量、育儿咨询及传达有利于育儿的信息。

日时：随时

### 66. [助产师的母乳咨询] ----- 预

回答「母乳是否充足」、「担心孩子体重是否增加」、「婴儿啼哭不停」等咨询。

（电话・来所・家访等）

日时：随时

### 67. [心理咨询员的妈妈和孩子的心理♡安心咨询] ----- 预

回答「心情低落」「育儿辛苦」「担心孩子的发育」等咨询。

（电话・来所・家访等）

日时：随时

### 68. [妈妈的安心咨询日]

想咨询一下助产师等，但是不知道合适的时间和方法。

这种时候请在第一个星期二打个电话好吗？

也可以预约来设施咨询。

日期和时间：第 1 个星期二（节假日时为第 2 个星期二）

9：00～16：00

### 69. 全部免费！保健师也会进行育儿咨询

## 70. 产后护理业务~~产后妈妈的安心服务~~

这是为了无法得到家人等足够的产后支援，对育儿和身体状况感到不安的人所提供的服务。

在医疗机构可以得到助产师等各种各样的支援。

**[实施设施]** 大阪南医療センター(医院名)・澤井レディースクリニック(医院名)・  
PL 医院（以在 PL 医院住院分娩，然后继续利用产后护理者为对象）  
ナカノレディースクリニック（医院名）・大阪母子医療中心

**[申请时间]** 从大概怀孕 6 个月开始可以申请

**[可以利用的人]** 符合以下①和②中任意一项的人

①出生后未满 4 个月的婴儿和母亲（兄弟姐妹不能使用）

②有育儿不安等状况，需要支援的人

※比预产期早出生，即便过了 4 个月也可以使用该服务。

希望使用该服务的人，请事先到保健中心咨询。

※母子都需要医疗行为（医生的诊断和开药等）和医疗上的照顾（疑为感染症的情况等）的人不能使用。

**[护理内容]**

- 婴儿健康管理
- 哺乳和沐浴（为婴儿洗澡的方法）
- 妈妈的健康管理
- 母乳咨询
- 妈妈的心理支持
- 育儿咨询等

服务种类	一天的使用时间
短期住宿（住宿型）带午、晚和早 3 餐	上午 10 点~第二天 上午 10 点
白日服务（当日归型）带午和晚两餐	上午 10 点~下午 7 点

※有关使用费、申请方法等详情，请咨询保健中心。

- 短期住宿和白日服务可以搭配使用（合计可使用 7 天。）
- 根据实施设施不同，可以提供的服务种类・使用时间也不同。

## 71. 母子的健康诊察，学习，询问

## 72. 预防接种

73. ●儿童预防接种

※接种日这天在河内长野市有登记注册的人

接种生疫苗后，如果要接种其他种类的疫苗，请留出 27 天以上的间隔。

 可接种年龄

 标准的接种间隔

74.

疫苗	种类	标准的接种年龄 (可接种年龄)	可以接种的期间和日程示例																								接种间隔
			0~1个月	2个月	3个月	4个月	5个月	6~7个月	8~11个月	1岁~1岁3个月	1岁4个月~1岁5个月	1岁6个月~1岁11个月	2岁	3岁	4岁	5岁	6岁	7岁	8岁	9岁	10岁	11岁	12岁	13岁之後			
轮状病毒 ※接种其中一种	口服疫苗	ロタリックス (疫苗名Rotarix) 出生后2个月到出生后不满15周之间开始服用 (出生后6周~出生后24周)																								第1~2次间隔27天以上	
		ロタテック (疫苗名RotaTeq) 出生后2个月到出生后不满15周之间开始服用 (出生后6周~出生后32周)																									第1~3次间隔27天以上
B型流感嗜血杆菌	非活性化疫苗	出生后2个月--7个月未滿时开始接受接种 (出生后2个月~未滿5岁)																								<ul style="list-style-type: none"> <li>第1~3次要间隔27天以上(标准是27天---56天)</li> <li>在第3次接种完后,追加接种要间隔7个月以上(标准是7个月~13个月以下)</li> </ul>	
少儿用肺炎球菌	非活性化疫苗	出生后2个月--7个月未滿时开始接受接种 (出生后2个月~未滿5岁)																								<ul style="list-style-type: none"> <li>第1~3次要间隔27天以上</li> <li>在第3次接种完后追加接种要间隔60天以上,并且在1岁以后(标准为1岁~1岁零3个月未滿之间)接种</li> </ul>	
B型肝炎	非活性化疫苗	出生后2个月--9个月未滿(未滿1岁)																								<ul style="list-style-type: none"> <li>第1次和第2次要间隔27天以上。</li> <li>第1次和第3次要间隔139天以上。</li> </ul>	
4种混合 (白喉,百日咳,破伤风,脊髓灰质炎)	非活性化疫苗	出生后3个月--1岁未滿时开始接受接种 (出生后3个月~未滿7岁6个月)																								<ul style="list-style-type: none"> <li>第1~3次要间隔20天以上(标准是20天---56天)</li> <li>在第3次接种完后追加接种要间隔6个月以上(标准是出生后12~18个月以下)</li> </ul>	
BCG(结核)	生疫苗	出生后5个月--8个月未滿(未滿1岁)																									
水痘	生疫苗	第1次是 1岁---1岁3个月未滿(1岁~未滿3岁)																								<ul style="list-style-type: none"> <li>第1次和第2次要间隔三个月以上(标准6~12个月以下)</li> </ul>	
麻疹风疹1期	生疫苗	1岁~2岁未滿																									
麻疹风疹2期	生疫苗	5岁~7岁以下 平成27年4月2日生~平成28年4月1日生的小学入学前的保育园、幼儿园的大班儿童																								※如果到了小学1年级的话,请咨询保健	
2种混合2期 (白喉,破伤风)	非活性化疫苗	11岁--12岁未滿(11岁~未滿13岁)																									
日本脑炎1期	非活性化疫苗	第1、2次是3岁~4岁未滿(出生后6个月~未滿7岁6个月)																								<ul style="list-style-type: none"> <li>第1次和第2次要间隔6天以上(标准是6~28天)</li> <li>在第2次接种完后,追加接种要间隔6个月以上(标准大概是1年)</li> </ul>	
日本脑炎2期	非活性化疫苗	9岁~10岁未滿(9岁~未滿13岁)																									
日本脑炎特例	非活性化疫苗	对象:平成19年4月1日以前出生的未滿20岁的人	※1期(全部3次)、2期(1次)没有接种完毕时,20岁以下的人可以接种未完部																								关于接种间隔,请咨询
		对象:平成20年4月2日~平成21年10月1日出生 ※但未滿13岁	※7岁6个月以下的儿童,如果1期(全3次)没有接种完毕时,2期期间(9岁~13岁以下)可以接种未完																								关于接种间隔,请咨询
子宫颈癌	非活性化疫苗	初中一年级的女生 (12岁的年度第一天开始到16岁的年度最后一天的女生)																								第一次 第二次 	二价疫苗:第1次接种后要间隔一个月再接受第2次接种,从第1次接种要间隔6个月以上,再接受第3次接种。 四价疫苗:第1次接种后要间隔2个月以上再接受第2次接种,从第1次接种要间隔6个月以上再接受第3次接种

75.

接种费用	对象年龄免费	接种的时候，请务必携带母子健康手册。
接种场所	在市内相关医疗机构预约(p.14)	

76. ◆有关因骨髓移植等再次接受预防接种费用的补助

20 岁以下的人由于骨髓移植等原因，接种后（预防接种法规定的 A 种）的免疫消失，需要再次接种时，将补助全部或部分费用。详情请联系保健中心。

◆因长期疗养而无法接受预防接种时

由于患病需要长期疗养等的特殊情况，未能接受定期的预防接种时，从那种特别的情况消失日算起 2 年（但是，BCG，四种混合，Hib 疫苗，小儿肺炎球菌有年龄限制）之内，可以接受定期的预防接种。需要事先申请，详情请联系保健中心。

77. 预防接种

78. ●成年人的风疹预防接种

孕妇，特别是妊娠初期的女性一旦患上风疹，也会感染婴儿，使之患上「先天性风疹综合症」的疾病。为了预防风疹，实施如下业务。

79. 风疹预防接种费用的补助(任意预防接种)

接种对象	实施地点、补助次数、补助额、需要证件
接种日现在河内长野市有居民登记，符合以下①~③中任意一项的人（风疹第 5 期预防接种的对象除外）。  ①希望怀孕的女性 ②希望怀孕的女性的配偶 ③现在怀孕女性的配偶	接种地点；市内相关医疗机构（P.14） 补助次数；每人限一次 补助额； ◆麻疹风疹混合（MR）疫苗接种的话 7 千日元为上限。 ◆风疹单抗体疫苗接种的话 4 千日元为上限 需要证件；①印章 ②能确认接种申请者的住址的证件（健康保险证，驾照等）
<b>注意点</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>现在怀孕的人，或者有可能是怀孕的人不能接受接种。</li> <li>接种 2 个月后请避免怀孕。</li> <li>如果在市内有关医疗机构以外接受接种，请咨询保健中心。</li> </ul>

80.

令和 3 年度结束！

风疹第 5 期预防接种（定期预防接种）

●接种对象：昭和 37 年 4 月 2 日~昭和 54 年 4 月 1 日出生的男性

★给令和元年及令和 2 年度，没有接受抗体检查、预防接种的人，发送推荐明信片。

★抗体检查和预防接种需要专用票券。持有令和 2 年度发行的专用票券（有效期 2021 年 3 月）的人，在令和 3 年 4 月 1 日至令和 4 年 2 月 28 日期间可以继续使用。

需要补发的人请与保健中心联系。

81. 医疗机关一览表

82.



### 83. 医疗机关一览表

### 84. 突然发病时

### 85. 星期日・祝日等小儿急病的诊疗体制

附近市町村一起确保医生，在少数小儿科医生的协助下，根据如下方法实施

诊疗科目	小儿科（中学生为止）	受付時間	上午9時～11時30分 下午1時～3時30分
诊疗病院	富田林病院 富田林市向陽台1-3-36 TEL0721-29-1121		
诊疗日	星期日・祝日・休日 年末年始（12月29日～1月3日）	受診方法	直接去医院 ●请务必带好保险证。

### 86. 夜间・早晨的小儿急病诊疗体制（每天）

夜间到早晨（下午8時～早晨8時），孩子(中学生为止)突然发病时、首先请联系消防署（Tel53-0119）、详细说明病状。介绍给当天的值班医院。如情况紧急的话，会用急救车来搬送。并且为了运作的顺利进行、请不要直接打电话给值班医院或直接去值班医院。

### 87. 上午8点～次日晨8点

突然发病→请联系→消防署（Tel53-0119）→医院介绍・急救搬送→值班医院→急救搬送→后方支援医院

### 88. 星期六・星期日・休日・年末年始（12月29日～1月3日）的16時～20時的小儿疾病诊疗制度

16時～20時中学生以下的儿童突然发病时、首先请联系消防署（Tel53-0119）、详细说明病状。介绍给当天的值班医院。如情况紧急的话，会用急救车来搬送。并且为了运作的顺利进行、请不要直接打电话给值班医院或直接去值班医院。

### 89. 小儿急救电话商谈

下午7点～次日晨8点这段时间里儿童突发疾病、是否要就诊决定不下时请利用。

【商谈电话】#8000 按键式回线・手机也可以。

IP电话 TEL06-6765-3650

### 90. 南河内圈域残疾儿童齿科诊疗

河内长野市等4市2町1村共同合作，在南河内的牙科医师会的协助下，在休息日急病诊疗所每周四（节假日、年末年初等除外）下午1点～5点对有残疾，去地区的牙科诊疗所治疗有困难的人提供全部治疗服务等。

[请事先电话预约]详情请联系保健中心 55-0301

91. 节假日急病诊疗所 TEL 55-0300 河内長野市木戸東町 2-1 (大阪南医療中心  
用地内)

节假日急病诊疗所是为星期六等节假日的急病患者进行应急治疗。诊疗科目如下。

(中学生以下不可就诊内科)

●请务必带好保险证。

诊疗科目	診诊疗日	接待时间
内科	星期六	下午6点~ 8点40分
	星期日, 祝日, 休日, 年末年始(12/30~1/3)	上午10点~11点40分 下午 1点~ 3点40分
歯科	星期日, 祝日, 休日	上午10点~11点40分
	5/2~5/5 年末年始(12/30~1/3)	上午10点~11点40分 下午 1点~ 3点40分

※休息日急病诊疗所将于令和3年4月迁移。关于令和3年4月的诊疗状况

请在市政府主页上确认最新的信息。

92. 急救安心中心—大阪

#7119 手机电话 PHS, 按键式回线	06-6582-7119 所有的电话都可以使用
--------------------------	-------------------------

针对急病或受伤的紧急性判断的咨询和相应症状的急救医院的介绍, 咨询员、护士将在医生的支援体制下进行应对。

(24小时、365天)《遇到紧急情况, 不要犹豫请拨打119》

93. 大阪府急救医疗情报中心

有介绍医院, 诊所, 门诊所。(24小时、365天) TEL 06-6693-1199