



冬のインフル・コロナに注意

感染症対策はできていますか？インフルエンザや新型コロナウイルスに備えてしっかり対策しましょう。

問 保健予防課／Tel661-9332

冬に向けた予防・対策を

換気しない室内が感染原因の1つ

昨年は小規模な感染状況であったインフルエンザも、今年は例年より早く流行期に入っています。また、新型コロナも再び感染拡大の恐れがあり、冬に向けた備えが必要です。特に冬期は気温が低くなり、窓を締め切った時間が増えてしまいます。ウイルスが滞留しやすい環境は、感染原因の1つとなっています。

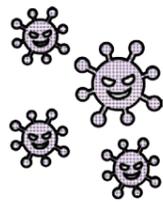
油断できない 医療ひっ迫の恐れ

インフルエンザと新型コロナが流行すると、多くの発熱患者が発生し、発熱外来の混雑や薬不足など、医療がひっ迫する恐れがあります。感染を避けるためには、右のような基本的な対策が有効です。しっかりと予防しましょう。

インフルエンザ予防接種費用の一部を助成

12/28(木)まで、市では小学生以下(ID 003469)と高齢者など(ID 106092)を対象に、インフルエンザ予防接種費用の一部助成を実施しています。接種を希望する人は直接、医療機関で予約してください。

問合 **小学生以下** 子ども保健課／Tel648-3272
高齢者など 保健予防課／Tel661-9332



冬期の流行に備える 5つのポイント

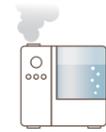
感染を予防する、特に気を付けたいポイントをご紹介します。

①手洗い・うがい



帰宅後や食事前などこまめに手洗いをし、ウイルスをしっかりと洗い流しましょう。

②適度な湿度の保持



乾燥しやすい室内では、加湿器などで湿度50～60%に保ちましょう。

③こまめな換気



窓開けによる換気は、対角線上にあるドアや窓を2カ所開放すると効果的です。

④食事と睡眠



体の抵抗力を高めるために、十分な休養とバランスの取れた栄養摂取を心がけましょう。

⑤マスクの着用



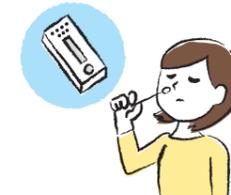
混雑した場所に行くときは、感染から自身を守るための対策としてマスクの着用が効果的です。

発熱したら

発熱などの症状がある場合は以下を参考にしてください。

新型コロナの自己検査

国が承認した「体外診断用医薬品」または「第1類医薬品」を使用してください。「研究用」と書かれているものは国が承認したものではありません。また、有効期限が切れていないか確認してください。なお、正しい検査結果を得るために、発症してから12時間以上経過してからの検査を推奨しています。



かかりつけ医などに相談

かかりつけ医のある人はまずご相談ください。かかりつけ医がない場合などは、右の相談窓口へ。また、府ホームページに外来対応医療機関が公表されていますので、ご確認ください。

※発熱時に受診する場合、予約方法や診察場所などの受診方法が通常の診療と異なる場合があります。受診前に必ず医療機関のホームページなどで受診方法を確認してください



体調不良時に備えよう

発熱などの体調不良時に備えて、日頃から以下のものを用意しておきましょう。

CHECK

- 新型コロナ抗原定性検査キット
- 体温計
- 常用している薬、解熱鎮痛薬
- 日持ちする食料
- 受診の相談先情報 など



○発熱時の受診相談 (3月末終了)

市新型コロナ受診相談センター
Tel050-3531-4455
平日8:45～17:15 (年末年始除く)

○発熱時の受診相談、体調急変時の相談 (3月末終了)

府コロナ府民相談センター
Tel06-7178-4567、FAX06-6944-7579
全日24時間

○すぐ受診すべきか、救急車を呼ぶべきか迷ったとき

救急安心センターおおさか / #7119
○夜間の子どもの急病時など
小児救急電話相談 / #8000

新型コロナワクチンコールセンター ID 005178 予約受け付けは12/28分まで

一部の医療機関でのワクチン接種の予約ができる市新型コロナワクチンコールセンターでの電話予約、インターネット上の予約システムでの受け付けは、12/28(木)の予約枠をもって終了します。年末年始の感染流行に備え、希望する人は年末までの接種をご検討ください。

問合 Tel0120-090-555 (1/4(木)以降は平日だけ)

ワクチン接種は来年3/31まで

新型コロナワクチン接種は、来年3/31(日)まで実施。予約方法は医療機関ごとに異なりますので、最新の医療機関一覧を市ホームページでご確認ください。また、市新型コロナワクチンコールセンターでは、接種終了まで、接種券の再発行などの問い合わせに対応する予定です。

匿名で検査できます HIV夜間検査 ID 107171

12/1の世界エイズデーに合わせて、HIV夜間検査を臨時で実施します。梅毒・クラミジアも同時に検査できますが、HIV検査は必須となります。申込不要で、匿名でも受検できます。

日時 12/6(水) 18:00～19:00
※結果は12/13(水)に本人に手渡し
※毎週金曜9:30～10:30に定例検査を実施 (年末年始・祝日を除く)

場所 市保健所 **料金** 無料
内容 血液検査 (HIV・梅毒) ・尿検査 (クラミジア)
問合 保健予防課／Tel661-9332

早期発見・早期治療が大切

エイズの発症を防ぐためには、早期発見・早期治療が大切です。今、少しでも不安な気持ちがあれば、保健予防課までご連絡ください。

健診・検診 ID 032781

問合 健康づくり推進課／Tel674-8800

	日時・会場	申込方法
特定健診 (9:30～11:00)	12/20(水)☆、1/10(水)	☆は無料送迎バスあり 不要(要受診券・保険証)
オプション	[単独受診可] 肺がん検診、骨の健康度測定(骨測定) [単独受診不可] ヒロリ菌検査、肝炎ウイルス検診(B-C型)、前立腺(PSA)検査	当日
まとめて健診(午前) ※メンスDayは男性だけ受診可	1/17(水)・25(水)・29(月) 特定健診+肺・大腸がん検診 ※胃がん・ヒロリ菌・肝炎・前立腺追加可	◇はメンスDay 12/5(火)から
レディースドック(午前)	1/16(火)★、2/1(水) 子宮頸・乳・肺・大腸がん検診 ※胃がん追加可	12/7(水)から (保育はC) ★は保育あり
子宮頸・乳・大腸がん検診(午後)	1/31(水)★	★は保育あり 随時HP C窓 (保育はC)
健康相談会 (14:00～15:30)	1/24(水) 聾手公民館 相談員:医師、保健師、管理栄養士、薬剤師	随時HP C窓

対象

[特定健診] 今年度40～74歳(75歳の誕生日の前日まで)で市国保被保険者に限る(□の健診が対象) ※特定健診以外は市民だけ
[がん検診] 肺・大腸=40歳以上、胃=50歳以上、子宮頸=20歳以上女性、乳=30歳以上女性、レディースドック=30歳以上女性
(胃・子宮頸・乳は前年度未受診者)
[その他] 前立腺=50～89歳男性、肝炎=今年度40歳以上(B-C型各500円)、ヒロリ菌=30～49歳(500円)、骨測定=40歳以上(500円)

備考

日程は「健康だより」、無料送迎バスは「特定健診のご案内」にも掲載。会場の記載がないものは保健センターへ申込順。費用記載なしは無料。その他無料制度あり。対象は非課税・生活保護受給世帯(要事前申請)、70歳以上または後期高齢者医療制度に加入している市民。胃がん検診はバリウムだけ。骨測定追加可(健康相談会は除く)。市内の実施医療機関で個別受診可(骨測定除く)

HP ウェブ申込 C 電話 窓 窓口