



ご自由にお持ちください

2021(令和3)年3月発行

vol.22

健康ライフさかい

一般社団法人堺市医師会

〒590-0953 大阪府堺市堺区甲斐町東3-2-26

TEL 072-221-2330 FAX 072-223-9609

ホームページ <http://www.sakai-med.jp/>



● 特集 災害医療



堺市医師会 副会長 佐々木 徳久

堺市医師会では年2回、この「健康ライフさかい」を発行し、市民の皆様健康に関する情報をお届けしています。

今回の特集は「災害医療」です。近年巨大台風の発生が相次ぎ、関西でも2018年9月に発生した、台風第21号により甚大な被害を受けたことは皆様の記憶に新しいと思います。

また南海トラフ地震もいつ起こってもおかしくないと言われています。天災は忘れた頃にやってくると言われてますが、今や天災は忘れる前にやってくると言っても過言ではありません。今回の特集で皆様の災害医療ならびに災害対策の理解が深まれば幸いです。



天災は忘れる前にやって来ています。いつ直面してもおかしくない災害に対して、自分やご家族を守るための心構え、準備について考えてみましょう。

I 災害とは？

災害は、発生原因によって、自然災害、人為災害と特殊災害に分けられます（表1）。

表1 災害の分類

自然災害	〔短期型〕 地震、津波、台風、高潮、竜巻、落雷、火山噴火、土砂崩れ、など
	〔長期型〕 豪雨、雪害（豪雪）、猛暑、干ばつ、水害（洪水・河川氾濫、内水氾濫）、など
人為災害	大型交通事故（航空機、列車、船舶、多重衝突事故、など） 工場爆発、鉱山事故、都市大火災、都市大規模停電、 群衆殺到事故、など 作為的災害（テロリズム、虐殺無差別多数殺傷事件、など）
特殊災害	シーバーン災害（放射線事故、有毒物質漏洩、致死 的感染症蔓延、爆発事故など） 複合型災害（自然災害と人為災害の混合）

自然災害は、自然現象に由来する“天災”です。地震、津波、台風などの短期型と、洪水などの長期型に分けられます。自然災害では、ライフラインや医療機関（クリニックや病院）、消防機関もダメージを受けることが多く、医療対応能力も低下しがちです。公衆衛生上の問題もあり、感染症や食中毒などの二次被害が起こることもあります。

一方、人為災害は、何らかの人為的要素が加わって発生する“人災”です。航空機や列車などの大型交通事故、都市火災や爆発事故、雑踏事故などがあります。地下鉄サリン事件や附属池田小事件

など恣意的かつ悪意による災害（作為的災害）も人為災害に含まれます。

特殊災害には、放射線事故や生物化学兵器によるテロリズムなどのシーバーン（CBRNE）災害や、自然災害と人為災害の混合した複合型災害などがあります。東日本大震災における福島第一原子力発電所事故は、地震と津波という自然災害に人為災害を組み合わせた複合型災害であり、放射線被害というシーバーン災害でもありました。

II 災害医療とは？

医療において災害とは、「傷病者数が治療対応能力を上回り、適切な対応が困難となる事例」を指します。わかりやすく言うと、“普段だったら助けられるのに、ケガ人が多すぎてみんなは助けられない！”状況です。普段の救急医療では一人一人に100%の治療を目指します。しかし、多数の傷病者が発生した場合、眼前の一人に100%の治療を行うとその一人は助けられても、他の多くの傷病者が死んでしまうかもしれない！と考えるのが災害医療です。災害医療の目的は、できるだけ多くの人を救うことです。そのため、救命できる可能性の高い人を治療するのが原則となります。つまり、救命できそうもない人は治療しない、など普段と全く違う医療となります。例えば、『トリアージ』といって患者に優先順位をつけることによって、治療の順番を決め、治療の内容も制限することもあります。皆様への願いは、医師や救急救命士などによって行われたトリアージ

に従ってほしいことです。治療内容自体も普段と違い、満足できないことも多いと思いますが我慢してください。それが、一人でも多くの人を救うことにつながるからです。

Ⅲ 災害対策の考え方とは？

「敵を知り己を知れば百戦危うからず」皆様も知っての通り、敵の力と自分の力、両方をしっかりと知って（理解して）いたら、戦に負けることはない！という意味ですね。出典である『孫子・謀攻』の原文は「彼を知り己れを知れば、百戦して殆うからず。彼を知らずして己れを知れば、一戦一負す。彼れを知らず己れを知らざれば、戦う毎に必ず殆うし。」です。つまり、自分の力を知っていても敵の力を分かっていなかったら、勝ったり負けたりする。両方の力を分かっていなかったら、必ず負ける！ということです。災害対策も同じです。敵を知ることは重要ですが、同じくらい自分側の戦力を知っておくことが必要です。

日本昔話には、台風や山崩れ、洪水など自然災害が関わる話がありますが、西洋の昔話には自然災害はありません。怖いのは、避けるべきは“狼（悪い人）”だけです。「三匹の子豚」は、怠け者の長男、次男が建てた藁の家、板の家は狼に簡単に壊されましたが、働き者の三男が建てたレンガ

表2 災害への対応（防御力）について

3匹の子豚	狼 (悪い人)	地震	水害 (津波・洪水)	台風	火事	爆発
長男・藁の家	××	○	×	×	××	××
次男・板の家	×	△	△	×	××	××
三男・レンガの家	◎	××	××	◎	△	○



の家だけが、身（生命・財産）を守ることができた、というお話です。レンガの家は強固ですが、柱がなく横揺れに弱い、つまり地震を想定していない建築です。地震が起こったら家が崩れ、三男は下敷きになります。長男の藁の家はつぶれても、大したケガは負いません。津波や洪水で避難が遅れた場合、三男は閉じ込められ溺れて死ぬでしょう。長男、次男は家ごと流されますが、次男は板にしがみつき助かるかもしれません。表2に代表的な災害に対する三兄弟の家の強さ（防御力）を表しました。敵によって、防御力は大きく違い、被害も違ってきます。

では、敵について、堺市において発生しうる災害を考えてみましょう。災害対策基本法での記載順でみると（発生する○、発生しない×）、暴風○、竜巻△、豪雨○、豪雪×、洪水○、崖崩れ△、土石流△、噴火×、地滑り△、高潮○、地震○、津波○、大規模な火事○、爆発○（堺泉北工業地域など）、大型交通災害○、都市大火災○、群衆殺到事故△（だんじりや布団太鼓？）、放射線・有毒物質の漏洩○、そしてテロリズム△、といったところでしょうか。自分の生活圏ではどのような災害が起こりうるのか想像してみてください。それによって対策、準備も変えるべきなのです。

Ⅳ 警戒レベルとは？

暴風雨や台風などが接近してきた時、自宅で頑張るのか、安全な場所や建物に移動（立ち退き避難）するのか、多くの方が悩みます。災害時、市町村から「避難情報」が、気象庁などから「防災気象情報」が発表されます。避難情報は、災害の危険性を伝え、住民に避難行動を促すために発表されるもので、避難指示や避難勧告などがあります。防災気象情報は、災害が発生する危険性を地域ごとに発表される○○注意報や××警報などです。

災害が迫ると住民の多くは防災気象情報や避難

表3 警戒レベルと住民がとるべき行動 ※

警戒レベル	とるべき行動	避難情報(市町村)	防災気象情報
警戒レベル5	直ちに安全確保!	緊急安全確保	大雨特別警報 氾濫発生情報
警戒レベル4	全員避難!	避難指示	土砂災害警戒警報 氾濫危険情報 高潮特別警報・高潮警報 危険度分布「非常に危険」(紫)
警戒レベル3	高齢者など避難!	高齢者等避難	洪水警報 大雨警報 氾濫警戒情報 高潮注意報(警報に切り替える可能性あり) 危険度分布「警戒」(赤)
警戒レベル2	避難行動の確認!		洪水注意報 大雨注意報 氾濫注意情報 高潮注意報 危険度分布「注意」(黄)
警戒レベル1	心構えを高める! 気象情報に注意!		早期注意情報

※2021年度運用開始予定(現行内容の一部修正)

情報に耳を傾けますが、どれくらい危険なのか、切迫しているか、を正しく理解している人は少数です。結局、「今まで大丈夫だったから、今回も(自分/自宅は)絶対に大丈夫!」と根拠のない自信を持って避難行動を取らない人が多くいます。西日本豪雨(平成30年7月豪雨)では避難行動が遅れたため、多くの被害が発生しました。翌年、国は「逃げ遅れゼロ」を目指し、「警戒レベル」を導入しました。

警戒レベルは、防災気象情報と避難情報をまとめて整理し、住民がとるべき行動を5段階に明示したものです(表3)。どう行動すべきか直感的に理解できるように各レベルの配色も定められました。皆さんもこの配色(黒・紫・赤・黄・白)を覚えて下さい、特に「黒と紫は赤よりヤバイ!」と覚えましょう。

「警戒レベル1」(白)は、危険度が低く、災害への心構えを高める段階です。「警戒レベル2」(黄)では、避難場所や避難経路、避難するタイミングの再確認など、高まる危険に備えましょう。

市町村発令「高齢者等避難」である「警戒レベル3」(赤)は、高齢者など災害弱者(要配慮者)は立ち退き避難を始める段階です。市町村発令「避

難指示」である「警戒レベル4」(紫)は、災害の起こる可能性が極めて高い状況であり、住民全員が指定緊急避難場所などへの立ち退き避難を行うべき段階です。堺市では平成30年7月(台風12号)に、石津川が氾濫危険水位を超えたことがあります。氾濫危険情報(レベル4相当)が発令されてもおかしくなかった状況でした。市町村発令「緊急安全確保」である「警戒レベル5」(黒)は、もう災害が起こっている状態です。危険がすぐそこまで迫っています。直ちに安全を確保して下さい。津波や洪水の場合なら上の階に上るなどの「垂直避難」や地震や火災の場合は建物の外に出るなど、命を守る最善の行動をとるべきです。

多くの場合は市町村の避難情報よりも、防災気象情報の方が早く発表されます。「警戒レベル3」相当以上の防災気象情報が発表された時でも、避難情報が発令されていないこともあるでしょう。自主的に避難の判断をすることも重要です。気象情報や避難情報は、気象庁や市町村が地域を俯瞰し、総合的に判断して発令します。今、自宅のまわりが安全に見えても数百メートル先、または数分後には、大きな危険が迫っているかもしれません。警戒レベルが高まったら、まだ自宅のまわりは安全だと安心せず、避難行動に移りましょう。

V ハザードマップとは?

ハザード(hazard)とは、危険の原因・危険物・障害物などを意味します。ハザードマップとは、主に自然災害による被害を想定し、その被害範囲を地図化したものです。予測される災害の発生地点、被害の範囲と程度、さらには避難経路や避難場所などの防災情報が図示されています。うまく利用すれば、災害発生時に住民は迅速に避難することができるため、災害による被害を小さくすると期待されています。

西日本豪雨では、実際に浸水した被災域と「洪水・土砂災害ハザードマップ」の浸水想定域はほ

ば同じでした。しかし、住民の多くはハザードマップを見たことがなく、水害発生への警告を正しく理解できていなかったようです。皆さんは、ハザードマップを見たことがありますか？普段からご家族みんなで見つめて、ハザード情報を知っておきましょう。

国土交通省「ハザードマップポータルサイト」
<https://disaportal.gsi.go.jp/>

堺市区別防災マップ www.city.sakai.lg.jp/smph/kurashi/bosai/.../index.html

堺市における「想定される地震の震度・避難行動の目安」(図1)を見ると、南海トラフ地震が注目されがちですが、震度では上町断層帯地震の方がはるかに危険なことが明らかです。

津波警報が出た場合、沿岸部や南海本線、阪堺線周辺の住民は、旧13号(大阪和泉南線)の東側まで移動すれば概ね大丈夫なことがわかります(図2)。洪水ハザードマップ(図3)では、被害範囲が、大和川の近接地域だけでなく、堺東駅に近い繁華街を含め、かなり広いことに驚かされます。

水害に見舞われるのは海岸や河川に近い地域だけではなくではありません。堤防決壊や水位上昇によって、河川の堤防から水があふれることを“外水はん濫”と呼びます。一方、降った雨をスムーズに河川へ排水しきれなくなって、下水道や水路などから水があふれ出ることを、“内水氾濫”と云います。東区の内水ハザードマップ(図4)を見ると、過去に複数カ所の床上浸水があったことがわかり、筆者も驚きました。

Ⅵ 非常持ち出し袋はどうしよう？

災害時は気が動転してしまいがちですので、非常持ち出し袋は準備しておくべきです。まずは市販の非常持ち出し袋を購入し、中身(内容)をチェックし、自分とご家族にとって必要なものを加えることから始めましょう。

自分の健康に直接かかわる薬や物品は必ず入れておくべきです。高血圧や不整脈の薬、利尿薬、糖尿病の薬、喘息の薬(発作時の吸入剤)、ワルファリンなどの抗凝固薬、痙攣(てんかん)の薬、精神疾患の薬、免疫抑制薬(移植患者)、などなど。食物アレルギーがあるなら、アレルギー対応の保存食を準備して下さい。ミルクアレルギーの乳児のために開発された粉ミルクも市販されています。眼鏡やコンタクトレンズを使用している方なら予備の眼鏡や使い捨てコンタクトレンズも入れておきましょう。

避難時には両手が使える方が安全なので、持ち出し袋はリュック型のカバンを使用するのが基本です。カバン自体少し重くなりますが、転がしながら移動できるリュック型キャリーカートも良いと思います。しっかりしたショルダーバック2つを左右対称に肩から斜めに掛けるのも悪くありません。重量バランスはリュック型より優れ、肩に掛けたまま中身を取り出すこともできます。

重さは、男性15kg、女性10kg程度までとしましょう。水や保存食などできるだけ多く持っていきたいところですが、重すぎると避難できません。実際に背負って歩いてみてください。重すぎると感じたら、中身を減らすしかありません。

どこに置いておくか(保管するか)も考えましょう。就寝中に被災しても取り出しやすい寝室や、家を出るときに必ず通る玄関などが良いと思います。

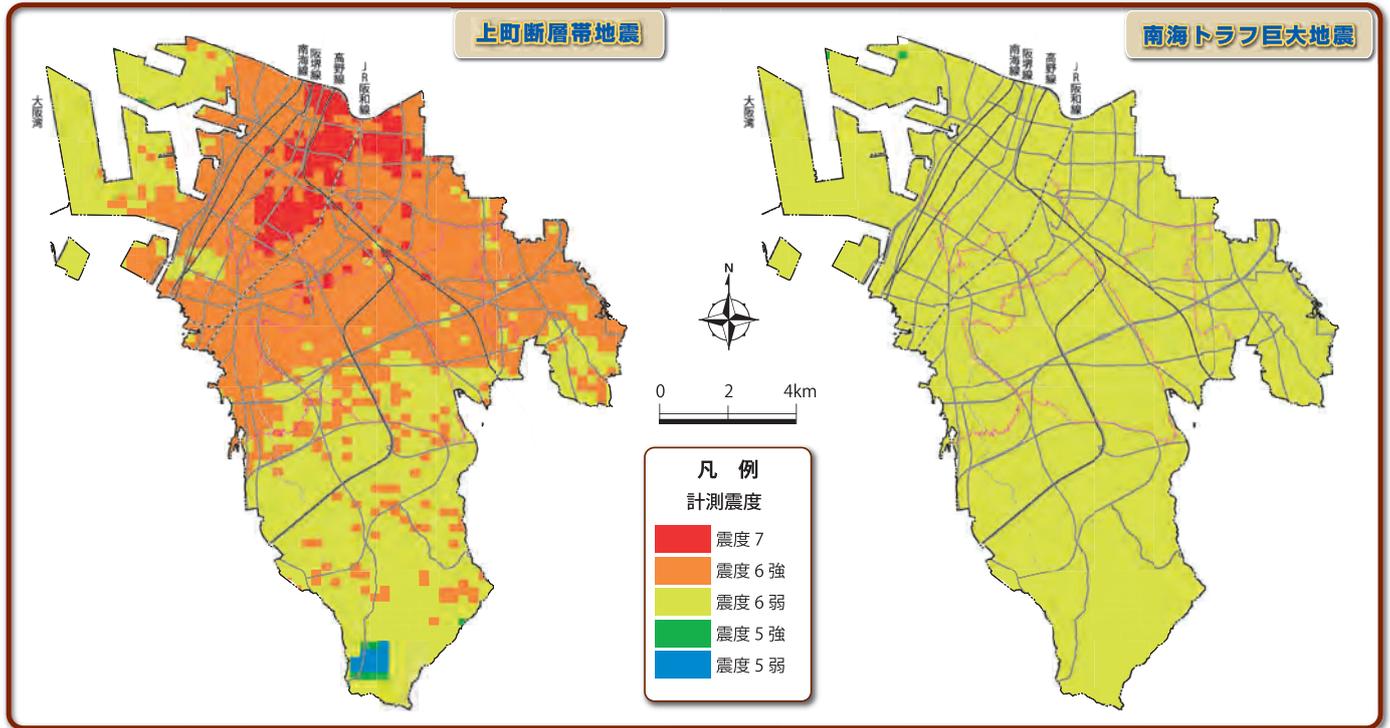
結局、持ち出し袋がどれで、何が入っていて、どこに置いてあるのかをご家族内で周知しておくことが最も重要です。

Ⅶ 終わりに

自分やご家族の生活圏で起こりうる災害を想像してください。災害時には普段と同じ医療を受けることはできません。だから準備してください。備えあれば、憂い少なしです。

想定される震度（震度分布図）

発生が懸念されている直下型地震で最も堺市域に被害を与えるのは上町断層帯地震、また海溝型地震で最も被害を与えるのは南海トラフ地震です。



震度階級表

震度	状況
震度5弱	大半の人が恐怖を覚え、物につかまりたいと感じます。棚の食器類や本が落ちることがあります。
震度5強	物につかまらなると歩くことが困難です。棚の食器類や本で落ちるものが多くなります。補強のないブロック塀が崩れることがあります。
震度6弱	立っていることが困難になります。耐震性の低い木造建物は、瓦が落下したり、建物が傾いたりすることがあります。
震度6強	はわないと動くことができません。耐震性の低い木造建物は、傾くものや倒れるものが多くなります。
震度7	耐震性の低い鉄筋コンクリート建物は、倒れるものが多くなります。耐震性の高い木造建物でも、まれに傾くことがあります。

出典：気象庁・震度と揺れ等の状況(概要)より

地震時の避難行動の目安

地震発生後の行動ポイント 地震の発生は「もしも」ではなく「いつも」と考えておきましょう。

地震が発生

0分～2分

- 1** まずは自分の身をまもる
- 2** 揺れがおさまってから火の元の確認、火の始末、電源オフ

ガスは大きな揺れで供給が止まる仕組みが普及しています。揺れがおさまれば安全になってから火の元を確認し、元栓を閉めましょう。また、電気のパレーカーを切りましょう。
- 3** 避難経路の確認

揺れによって、ドアや窓がゆがみ、開かなくなっている事が考えられます。スニーカー等を履きガラスの破片など足元に注意し、避難経路を確認しましょう。
- 4** 家族の安否確認

家族の無事を確認しましょう。家族内で事前に決まり事を作っておくとよいでしょう。
- 5** 津波情報を確認

南海トラフの地震発生後、約100分で津波が到達すると想定されています。津波警報、大津波警報が発表された際は、JR阪和線を目標に東の高い所へ避難しましょう。
- 6** 避難・近隣の安全確認

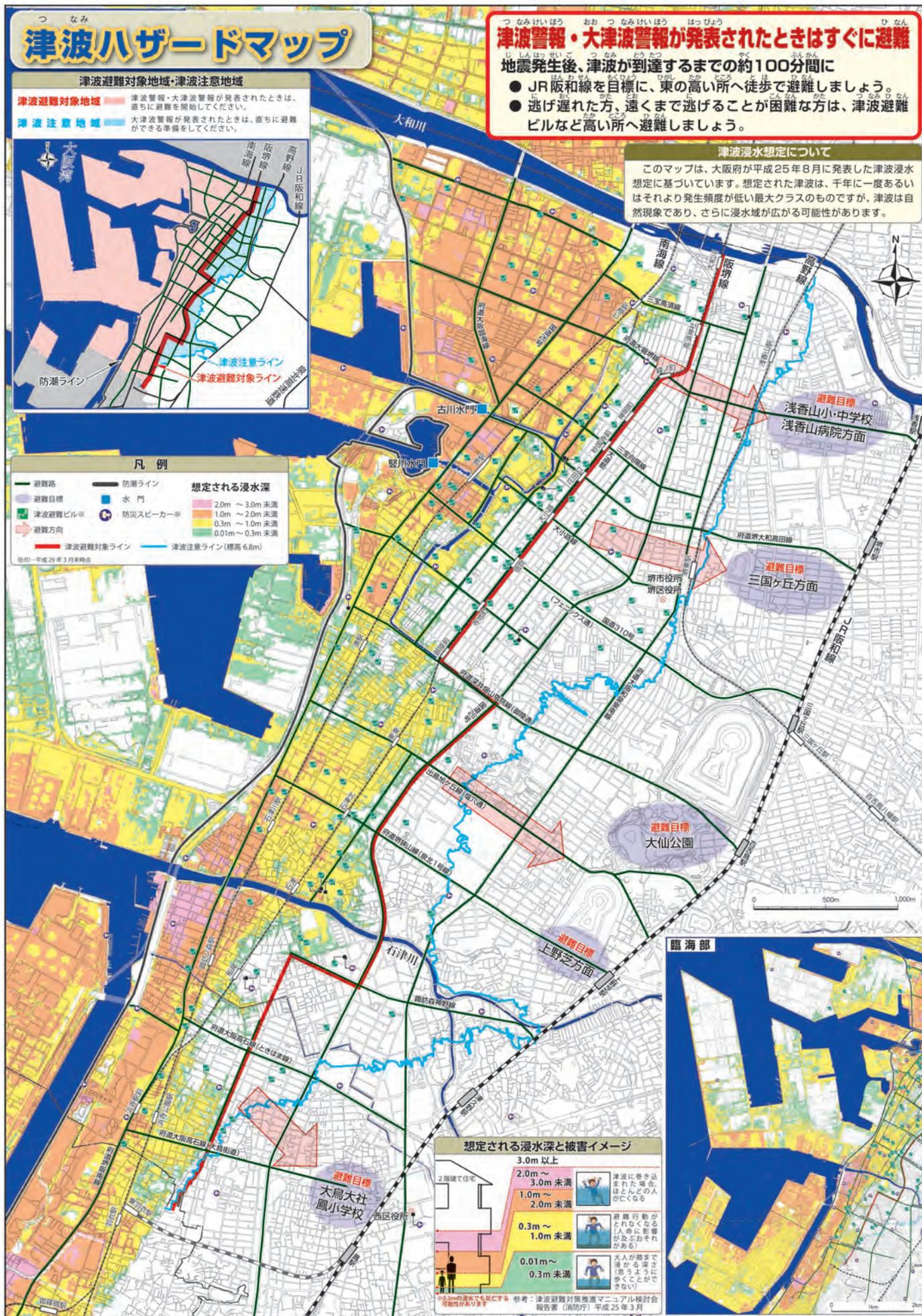
急いで避難する。近所の家屋が倒壊して埋もれている人はいないか、火災は起きていないか確認しましょう。

余震に注意しながら

気象庁より 津波に関する情報が発表



図1. 想定される震度・地震時の避難行動の目安（堺市ホームページより引用）



津波避難ビルの最新情報については、堺市ホームページをご覧ください。(http://www.city.sakai.lg.jp/kurashi/bosai/tsunami/)

図2. 津波ハザードマップ (堺市ホームページより引用)



図3. 洪水ハザードマップ(堺市ホームページより引用)

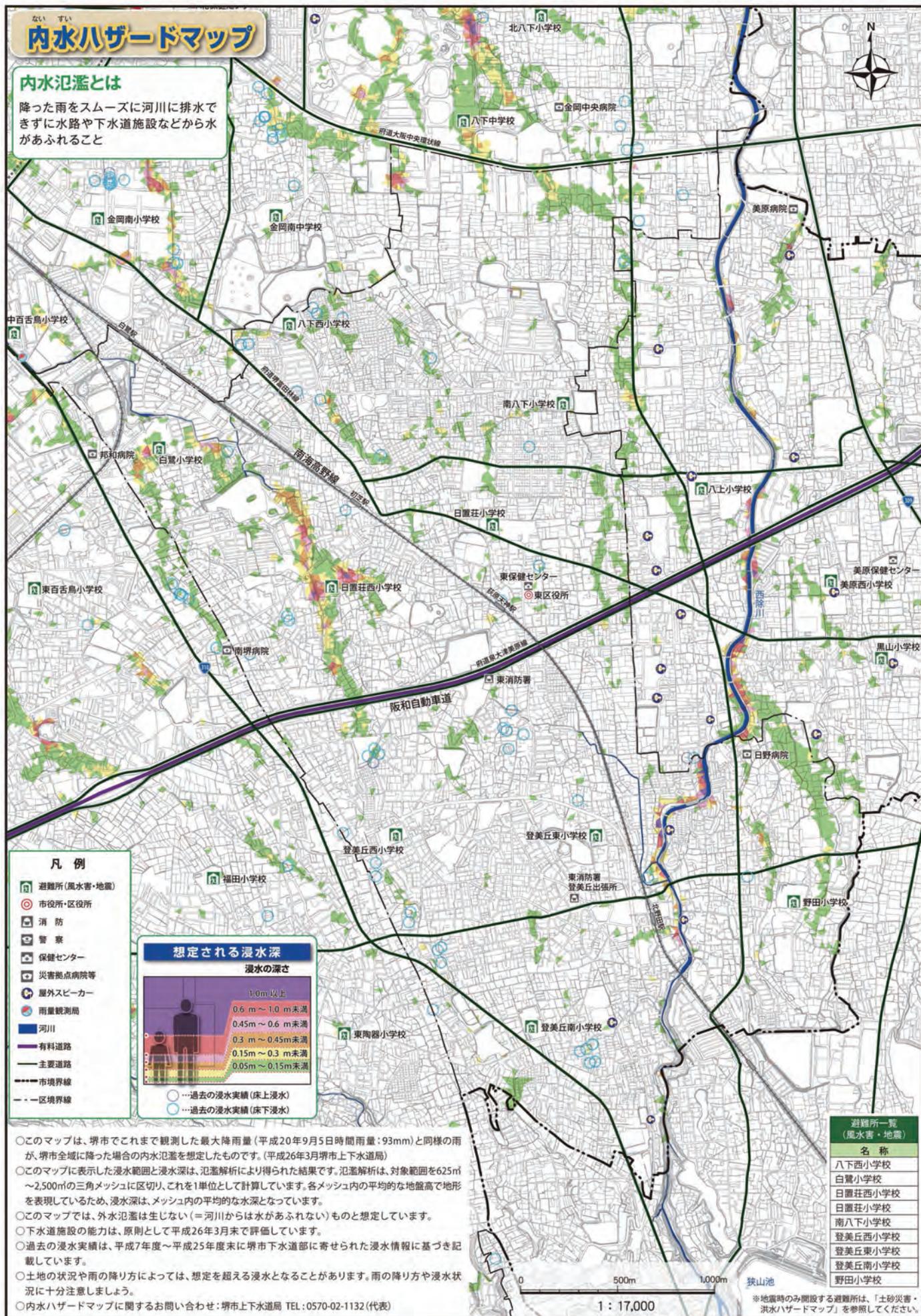


図4. 東区の内水ハザードマップ(堺市ホームページより引用)

堺市内協力医療機関で受けられる堺市実施の検(健)診、予防接種一覧 令3年1月現在

検(健)診名	対 象 者	検 査 の 内 容	自己負担金
胃 が ん	受診時の年齢が満50歳以上の偶数年齢の市民	問診 胃エックス線検査又は胃内視鏡検査のいずれかを選択	1,000円 ★ 満66歳以上の方は無料
肺 が ん	受診時の年齢が満40歳以上の市民	問診 胸部エックス線検査 ※必要な方には、喀痰細胞診	200円 ★ 喀痰細胞診を実施した場合は600円 ★ 満65歳以上の方は無料
大 腸 が ん	受診時の年齢が満40歳以上の市民	問診 便潜血検査(2日法)	300円 ★ 満65歳以上の方は無料
子 宮 が ん	受診時の年齢が満20歳以上の偶数年齢の市民(女性のみ)	問診 視診 子宮頸部の細胞診 内診 ※必要な方には、子宮体部の細胞診	500円 ★ 満66歳以上の方は無料
乳 が ん	視触診実施時の年齢が満40歳以上の偶数年齢の市民(女性のみ)	問診 視診 触診 マンモグラフィ ※視触診で異常があった方は、検診のマンモグラフィはお受けいただけません ※40歳代の必要な方には超音波検査	900円 ★ 視触診：400円 マンモグラフィ：500円 満66歳以上の方は無料
胃がんリスク検査	受診時の年齢が満35歳以上49歳以下の市民(検査は上記の対象年齢の間に1回)	問診 血液検査(ヘリコバクター・ピロリ、ペプシノゲン)	1,000円 ★
前立腺がん検査	受診時の年齢が満50歳以上69歳以下の偶数年齢の市民(男性のみ) ※胃、肺、大腸がん検診、または堺市国民健康保険特定健康診査と同時実施	問診 血液検査(PSA)	1,000円 ★
肝炎ウイルス検査	満20歳以上40歳未満の市民 満40歳以上で他に職場検診等で肝炎ウイルス検査を受診する機会が無い市民 ※過去に肝炎ウイルス検査を受診した方は除きます	血液検査 (B型肝炎ウイルス検査) (C型肝炎ウイルス検査)	無料
特 定 健 康 診 査	満40歳から74歳までの堺市国民健康保険被保険者	問診 身長 体重 腹囲 血圧 血液検査 尿検査	無料

注意事項(詳しくは、最寄りの保健センターにご相談ください。)

(注) 市民税非課税世帯、生活保護世帯等の方は事前に印鑑持参のうえ保健センターへ申請いただきますと自己負担金は無料となります。

★R4.3.31まで、対象者すべてにおいて自己負担金は無料となります。

<予防接種法に基づく定期予防接種>

対象疾病 (ワクチンの種類)	接種対象年齢	標準的な接種年齢	接種回数や接種を受ける間隔等	
(注1) ヒ 　　ブ	生後2月～5歳未満	初回	1回目：生後2～6月 27日以上の間隔を置いて3回接種	
		追加	7か月以上の間隔を置いて1回接種	
(注1) 小児用肺炎球菌	生後2月～5歳未満	初回	1回目：生後2～6月 27日以上の間隔を置いて3回接種	
		追加	60日以上の間隔を置いて、1歳以降に1回接種	
ロタ (ロタリックス) (ロタテック)	生後6～24週	生後2ヶ月から生後14週6日までに 1回目の接種を推奨	27日以上の間隔をあけて2回接種	
	生後6～32週		27日以上の間隔をあけて3回接種	
B 型 肝 炎	1歳未満	生後2～8月	27日以上の間隔を置いて2回接種し、さらに1回目の接種から139日以上の間隔を置いて、3回目を接種	
四 種 混 合	生後3～90月未満	初回	生後3～11月 20日以上の間隔を置いて3回接種	
		追加	6か月以上の間隔を置いて1回接種	
麻しん・風しん	1期	生後12～24月未満	生後12～14月 1回接種	
	2期	5～7歳未満で、小学校入学前の1年間(4月1日から翌3月31日)【年長児相当の1年間】	1回接種	
水 痘	生後12～36月未満	1回目：生後12～14月	3か月以上の間隔を置いて2回接種	
日 本 脳 炎	1期	生後6～90月未満	初回 3歳 追加 4歳 6日以上の間隔を置いて2回接種 6か月以上の間隔を置いて1回接種	
		2期	9～13歳未満 小学4年生 1回接種	
二 種 混 合	11～13歳未満	小学6年生	1回接種	
(注2) 子宮頸がん予防	小学6年生～高校1年生 相当の女子	中学1年生相当の女子	2価	1回目を0月として、以降1か月、6か月の間隔を置いて3回接種
			4価	1回目を0月として、以降2か月、6か月の間隔を置いて3回接種

(注1) 1回目の接種を開始する月齢により接種回数が異なります。詳しくはかかりつけ医にご相談ください。

(注2) 平成25年6月14日付けの国の通知により、積極的勧奨が一時差し止められています。

- ♥入所サービス(リハビリテーション)
- ♥ショートステイ(短期入所)
- ♥デイケア(通所リハビリテーション)
- ♥ケアプラン作成



老健施設は、ご利用者の尊厳を守り、安全に配慮しながら生活機能の維持・向上をめざし総合的に援助します。併設のケアプランセンターでは、介護に関する相談や要介護認定の申請代行も行います。要介護認定後は、ケアマネジメントに基づいて、ご本人に合ったケアプランを作成します。

平成12年7月開所
入所80名 通所40名

〒590-0105 堺市南区竹城台1-8-2
老健施設 TEL: 072-290-2277 FAX: 072-290-1300
ケアプラン TEL: 072-290-2276 FAX: 072-290-2228



モバイルサイト

ご見学・ご入所相談・ケアプラン受付中! まずはお電話下さい。



准看護師・看護師として安全で質の高い看護を提供するために必要な専門的知識・技術を身につけると共に、問題解決能力や倫理観を育てます。また、それらを通じて豊かな人間性や感性、自立性を養い、社会に貢献し得る有能な看護職を育てることを目的としています。

沿革

- 1962 阪南准看護学院開設(有志会員)
- 1966 堺市医師会附属阪南准看護学院
- 1973 堺市医師会附属堺看護学院
- 1985 堺看護専門学校



■看護専門課程 3年課程 看護第1学科
看護師になるコース

■看護専門課程 2年課程 看護第2学科
准看護師から看護師になるコース

■看護高等課程 准看護科 准看護師になるコース
(准看護科 令和4年度以降 学生募集中止)

〒591-8021 堺市北区新金岡町5-10-1 TEL 072-251-6900

堺地域産業保健センター

従業員50人未満の事業所を対象に産業保健サービスの提供を行っております。

市内5カ所で医師による健康相談、メンタルヘルス、過重労働に対する面談等を開催しております。

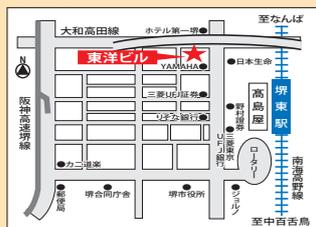
過重労働・メンタルヘルス・健康相談窓口

堺市医師会別館	毎週火曜日	午後2時~4時
おおとりウイングス	第1土曜日	
高島屋堺店	第3土曜日	午後5時~7時
サンスクエア堺	第1木曜日	
おおとりウイングス	第3木曜日	

メンタルヘルス無料相談会

悩みをお持ちの方(家族の方も)、勤労者、事業場のメンタルヘルス担当者、人事労務担当者、メンタルヘルスに興味のある方を対象に開催しております。精神科医と産業医がわかりやすくアドバイスいたします。

●東洋ビル



- 時間: 午後6時30分~8時30分(相談受付は午後8時まで)
- 場所: 東洋ビル(堺区北花田口3-1-15)第2木曜日

※状況により実施していない場合もありますので、参加前にご確認ください。(TEL 072-221-2330)

堺市急病診療センター

日頃からかかりつけ医を持ち、診療所等の診療時間帯にできるだけ早く受診したいですが、どうしても待ってられない病気もあります。休日・夜間の急に起こった病気のために2カ所の急病診療センターを設けています。

診療日および受付時間 受診する際は、必ず事前にお電話ください。

施設名	平日	土曜日	日・祝日
こども急病診療センター 小児科(中学生以下) 西区家原寺町1丁1番2号 TEL: 072-272-0909	20:30~ 翌4:30	17:30~ 翌4:30	9:30~11:30 12:45~16:30 17:30~翌4:30
泉北急病診療センター 内科(大人) 中学生以下は「こども急病診療センター」へ 南区竹城台1丁8番1号 TEL: 072-292-0099	—	17:30~ 20:30	9:30~11:30 12:45~16:30 17:30~20:30

診療は受付開始時間の30分後から開始します(12時45分のときは13時00分から)。年末年始、お盆には診療体制が変わりますので、詳しくは「広報さかい」をご覧ください。受診時には健康保険証、公費医療証(子ども医療証・高齢受給者証など)をお持ちください。

堺市急病診療センターでは、院内トリアージを実施しています。

院内トリアージとは、診察前に看護師が緊急度を判断し優先度に応じて診察を行うものです。これにより、診察の順番が変わる場合があります。また、院内トリアージ実施料が算定されますのでご理解とご協力をお願いします。

「健康ライフさかい」の感想をお聞かせください

堺市医師会では市民の皆様には広報誌「健康ライフさかい」を発行しています。

今後、取り扱ってほしい健康情報や本誌に対するご意見・ご感想がございましたら、住所・氏名をご記入の上、本会（下記）まで、お聞かせください。締切は、発行月の翌月末となります。

ご意見等をいただいた方より抽選で10名様に図書カード500円分をお送りいたします。

なお、当選は発送をもってかえさせていただきます。また、応募時に記載いただいた個人情報は図書カードの発送以外の目的には利用いたしません。

※ いただいたご意見は本誌の編集に反映してまいります。

「健康ライフさかい」の表紙写真を募集しています

掲載号（第23号）：令和3年10月発行予定

募集内容：応募者本人が撮影した作品（自然、風景、草花、動物等）で、未発表のもの。
原則として堺市内で撮影した写真【プリントアウトしたもの】（デジタルカメラの場合600万画素以上）

応募方法：写真1点ごとに「タイトル、コメント（50文字以内、無くても可）、撮影場所、撮影日時」を添えて、「住所、氏名、電話番号」を記入の上、本会（下記）まで郵送またはご持参ください。（同時に応募できる写真は3点までです）

第23号応募締切：令和3年7月10日必着

ご注意：

- ・ 1号につき1点の掲載です。広報誌には、お名前とタイトル、コメントを掲載いたします。なお、堺市医師会ホームページにも掲載いたします。
- ・ 応募することにより、応募者と被写体となる第三者との間でトラブルが発生した場合には、当事者間の責任において解決するものとし、本会はその責任を一切負わないものとします。
- ・ 写真の仕上がり等については、本会にご一任ください。また、作品に関しお問い合わせや画像データ提出のお願いをさせていただく場合がございます。
- ・ 応募いただいた写真等は返却いたしません。ご了承ください。
- ・ 採用された方には、図書カード500円分の発送をもってお知らせいたします。（令和3年9月頃予定。採用されなかった方に、個別にお知らせはいたしません。なお、審査基準や審査結果に関するお問い合わせは一切受け付けませんので予めご了承ください。）
- ・ 応募時に記載いただいた個人情報につきましては、上記目的以外には利用いたしません。

送付先：堺市医師会「健康ライフさかい」係
〒590-0953 堺市堺区甲斐町東3丁2番26号

表紙写真：「集う」 堺市医師会 森本和弘

堺市北区の大泉緑地の大泉池には、冬になると沢山のユリカモメが訪れます。
カモメの中でもこのカモメは目元が可愛く、緑地を訪れる人を癒してくれます。