

健康

◆うきうきせつつウォーキング 味舌天満宮・流れの馬場跡・平和公園を巡る約6.2km(約4.7kmのショートコースもあり)
12月3日(月)午前9時から、集合・解散場所は鶴野第1公園(モノレール摂津駅前) / 当日の午前7時時点のNHK天気予報で午前

の降水確率が50%以上の場合は中止 / 当日、メモ用紙に、住所、氏名、年齢、電話番号、性別を書いて持参 / ※健幸マイレージポイント対象 / 問合せは保健福祉課へ
+ 献血にご協力ください
12月6日(木)午前10時〜12時・午後1時〜4時半に、摂津市役所 / 問合せは社会福祉協議会 ☎06 (4860) 6460

◆赤十字奉仕団講習会 子どもに起こりやすい事故の予防と応急手当の方法
12月14日(金)午前10時〜12時に、地域福祉活動支援センターで / 対象は15歳以上 / 定員30人 / 要申込み(保健福祉課へ・☎可・先着)
※一時保育あり(1歳〜就学前児・12月10日(月)までに要予約)

保健センターのがん検診 (集団検診)

申込み 電話または同センターホームページから

検診・検査	費用	対象	実施日
肺がん (胸部CT)	2,000円 ※		12月はなし
大腸がん	500円		12月はなし
肺がん	無料※		12月はなし
骨密度	500円		12月はなし
胃がん	900円		12月はなし
乳がん	700円	40歳以上で偶数月生まれの人	12月21日(金) 午前9時半〜11時半
子宮頸がん	600円	20歳以上	12月21日(金) 午後1時〜3時

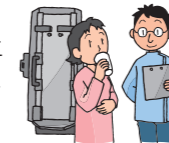
※喀たん検査を受ける場合、別途700円要。

その他のがん検診などの日程については、保健センターまでお問合せください。

大阪がん循環器病予防センターのがん検診 (個別検診)

同センターでは、希望日を予約して受診することができます(事前に保健福祉課へお電話ください)。

種類・費用・対象 保健センターのがん検診(上表)と同じ※肺がん検診は胸部直接撮影のみ
場所 大阪市城東区森之宮 1-6-107 (JR・地下鉄森ノ宮駅から徒歩2分)



茨木保健所の検査・相談

申込み 同保健所(茨木市大住町8-11)へ

検査・相談	実施日など
B型・C型肝炎ウイルス検査 (肝炎検査を受けたことがない20〜39歳の府民は無料)	予約制(検査日時はお問合わせを)
エイズ/HIV抗体検査 (即日検査、無料・匿名で受検可、希望者には梅毒即日検査も実施)	6日(木)、13日(木) 午後1時〜2時
風しん抗体検査	予約制(検査日時・対象などはお問合わせを)
こころの健康相談 (うつ病・統合失調症・認知症・依存症などの精神的な病気、ひきこもり相談)	予約制
医療機関に関する相談 (安心して医療が受けられるようサポート)	月〜金曜日 午前9時15分〜12時15分・午後1時〜4時

※いずれも土・日・祝日は実施しません。

健幸マイレージ 参加者募集中

スマートフォンや専用の活動量計を使った健康への取り組みに参加し、健幸マイレージポイントを貯めましょう。

ウォーキングや健康診断で貯まったポイントで、商品券(1,000円相当)などが当たる抽選に参加できます。
※QRコードから登録できます。

問合せ (株)タニタヘルスリンク内摂津市健幸マイレージ事務局 ☎0120 (771) 015へ



保健センターの特定健診 (誕生日健診)

実施日 ▽基本プラン=来年1月7日(月)・9日(水)、いずれも午後のみ ▽セットプラン=1月7日(月)〜11日(金)、いずれも午前のみ

対象 ▽16〜39歳(基本プランのみ受診可) ▽40〜74歳で、特定健診受診券を持つ人(加入の医療保険によって受診できない場合あり) ▽40歳以上で、ご加入の医療保険の異動があった人や生活保護受給者など ▽後期高齢者医療の被保険者

種類	内容(対象)	費用
基本プラン	健康診査=内科診察、血液・尿検査、身体・腹囲・血圧測定、※医師の指示により、心電図・眼底検査	無料※加入の医療保険によっては一部自己負担あり
	肺がん検診=胸部直接撮影(40歳以上)、必要な人には喀たん検査(50歳以上)	無料、喀たん検査は700円
	大腸がん検診(40歳以上)	500円
	胃がん検診(40歳以上)	900円
オプション (申込で受診可)	骨密度測定(16歳以上)	500円
	前立腺がん検診(50歳以上の男性)	2,000円
	ピロリ菌抗体検査(20歳〜60歳)	1,500円
	大腸がん検診(40歳以上) ※基本プランの場合のみ要申込み	500円

申込み 12月6日(木)までに、封書またははがき(一人1枚)に、①希望プラン(セットまたは基本)、オプション申込内容②希望健診日(第1・第2希望)③氏名(ふりがな)④生年月日⑤住所⑥電話番号⑦40歳以上は加入医療保険者名・受診券整理番号を書いて、〒566-0021 南千里丘5-30 保健センター特定健診申込み係へ(必着・抽選) ※同センターホームページからも申込み可。

応急診療

市立休日小児急病診療所

問合せ ☎072 (633) 1171

場所 香露園 32-19

診療科目 小児科(中学生以下)

診療受付時間 日曜・祝日および12/31〜1/3 = 午前9時半〜11時半、午後1時〜4時



市立休日小児急病診療所

高槻島本夜間休日応急診療所

問合せ ☎072 (683) 9999

場所 高槻市南芥川町11-1

診療科目 内科、小児科、外科

診療時間 ▽日曜・祝日および12/29〜1/3 = 午前10時〜12時、午後2時〜5時、午後7時〜翌朝7時 ▽平日 = 午後9時〜翌朝7時 ▽土曜日 = 午後3時〜翌朝7時
※歯科は、日曜・祝日および12/29〜1/3の午前10時〜12時、午後2時〜5時

※受付は診療時間終了30分前まで

インフルエンザを 予防しましょう

インフルエンザは、ウイルスがのど・気管支・肺に感染し、増殖することで発症します。感染経路や予防方法を知ってインフルエンザを予防しましょう。

感染経路

ウイルスを吸い込むことで感染する飛沫感染、ドアノブなどについたウイルスが、粘膜や傷口を通して感染する接触感染があります。

予防方法

▽こまめに手洗いやうがいをする ▽部屋の湿度を50〜60%に保ち、乾燥を防ぐ ▽十分な



睡眠とバランスのよい食事を心がける ▽咳やくしゃみが出るときは、マスクを着用する ▽急な発熱や体の痛みがあれば早めに病院へ ▽流行前にワクチンを接種する(効果が出るまで2週間かかります)。

予防接種

インフルエンザワクチン予防接種には助成制度があります。助成期間は12月末までです。

対象者 65歳以上の人、60〜64歳で、心臓、腎臓、呼吸器の機能障害またはヒト免疫不全ウイルスによる免疫機能障害により障害者手帳1級の人

自己負担金 1,500円

問合せ 保健福祉課へ

お知らせ / 募集

相談

健康

健康

健康

公民館 / コミセン

公民館 / コミセン

スポーツ / スポー

スポーツ / スポー

文化 / 文化

図書館

図書館

施設 / 施設

教育 / 教育

福祉

福祉

産業 / 産業

産業 / 産業

子育て

子育て

地域 / 地域

地域 / 地域

活動 / 活動

資源 / 資源

資源 / 資源

お知らせ / 募集

相談

健康

健康

健康

公民館 / コミセン

公民館 / コミセン

スポーツ / スポー

スポーツ / スポー

文化 / 文化

図書館

図書館

施設 / 施設

教育 / 教育

福祉

福祉

産業 / 産業

産業 / 産業

子育て

子育て

地域 / 地域

地域 / 地域

活動 / 活動

資源 / 資源

資源 / 資源