

お知らせ／募集
相談
健康
公民館・コミセン
スポーツ文化
図書館
施設
教育
福祉
産業振興
子育て
地域活動
ごみ・資源

お知らせ／募集
相談
健康
公民館・コミセン
スポーツ文化
図書館
施設
教育
福祉
産業振興
子育て
地域活動
ごみ・資源

◆ 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・祝日および年
末年始 = 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・祝日および年
末年始の午前10時～12時、午後
2時～5時

※受付は診療時間終了30分前まで

■ 保健センターの特定健診

実施日 ▽基本プラン = 9月5日(木)・9日(月)、いずれも午後の
み▽セットプラン = 9月2日(月)～10日(火) (土・日除く)、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) 胃がん検診 (40歳以上)	500円 900円
オプション (申込で受診可)	骨粗しょう症検診 (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) ※セットプランには含まれているのでオプション申込み不要	500円

申込み 8月8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。

減塩に取り組もう

●8月は大阪府の「食育推進強化月間」

食塩の摂り過ぎは高血圧の原因になり、生活習慣病や胃がんを引き起こす可能性が高くなります。1日の摂取量目標は、男性8g未満、女性7g未満ですが、実際には平均10g前後摂取していると言われています。

減塩方法を知り、塩分を控えた食品を選ぶ力をつけましょう。市ホームページでも減塩の情報を順次発信していきます。 問合せ 保健福祉課へ



★ひとつでも該当したら塩分摂り過ぎの傾向があります。当てはまった食材を減らすなど身近なところから塩分を控えましょう。

- ☐ 味噌汁・スープを1日2回以上飲む。または、ごはんには味噌汁は欠かせない。
- ☐ ちくわなどの練り製品、ハムなどの加工品が好き。
- ☐ 梅干し・佃煮などが好きで、いつも常備している。
- ☐ 外食することが多い。または、外食が好き。
- ☐ ごはんよりおかずの方が食べる量が多い。
- ☐ 市販の惣菜やインスタント食品をよく利用する。
- ☐ うどん・ラーメンなどのスープは半分以上飲む。
- ☐ 寿司や丼物が大好き。
- ☐ 魚の干物・明太子などの塩蔵品をよく利用する。
- ☐ おせんべい・スナック菓子をよく食べる。

(出典：国循 かるしおチェック)

■ 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
大腸がん	500円	40歳以上 (骨密度のみ16歳以上)	9月14日(土)、27日(金) 午前9時～11時 ※14日は胃がん・骨粗しょう症検診の実施なし
肺がん	無料※		9月11日(水)、17日(火) 午前9時半～11時半・午後1時～2時半 ※11日は午前のみ
骨粗しょう症	500円		
胃がん	900円	40歳以上で奇数月生まれの人	9月11日(水) 午後1時～3時 ※一時保育あり (要予約)
乳がん	700円	20歳以上で奇数月生まれの人	9月11日(水) 午後1時～3時 ※一時保育あり (要予約)
子宮頸がん	600円		

※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

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)	木曜日 (第3を除く) 午後1時～2時
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。

●健康
健康相談 保健師や栄養士が健康相談に応じます
8月27日(火)午前9時半～11時半に、保健センターで要予約 (同センターへ)
日本脳炎ワクチン 予防接種の特例措置
予防接種の積極的勧奨が差し控えられていた期間に日本脳炎の接種を受ける機会

会を逃した人は特別対象者として無料でワクチンが受けられます。
対象者 無料期間 平成19年4月1日以前生まれの20歳未満の人 20歳の誕生日前日まで 平成19年4月2日から平成21年10月1日 生まれの人 9歳以上13歳未満の2期接種対象時期 (1期の不足分を接種可能) 問合せ 保健福祉課へ

がんの予防・早期発見

現在、国民の2人に1人ががんになり、3人に1人ががんで亡くなっています。がんは早期では無症状のことが多く、気づかないうちに進行します。早期発見のために、定期的に検診を受けましょう。

市では、40歳以上の人は胃・大腸・肺がん検診を年に1回受診でき、40歳以上の女性は乳がん検診を、20歳以上の女性は子宮頸がん検診を2年に1回受診できます。

問合せ 保健福祉課へ



紹介キャンペーン実施中!

健幸マイレージの参加申込みに、知り合いを紹介すると、紹介者・申込者ともに200ポイント付与されます。健幸マイレージ参加者へ送付の紹介チケットをご確認ください。

実施期間 9月30日(月)まで

申込方法 参加申込み時に紹介チケットを保健福祉課へ提出またはWEBの登録承認メールから申込み

問合せ 健幸マイレージ事務局 ☎0120 (771) 015 へ