

健康

◆市民講演会「依存(スマホ・ネットなど)と不登校」
1月19日(日)午後2時～4時(開場は午後1時半)に、立命館いばらきフューチャープラザ1階・カンファレンスホール(茨木市岩倉町2-150)で/定員50人/要申込み(6日)から茨木保健所へ・可。先着)。
◆うきうきせつつウオーキング 鳥飼東コース6km※
4kmのショートコースあり
2月3日(月)午前9時15分
に、集合・解散場所はふるさと公園(鳥飼本町4丁目)
※受付は午前9時から/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/※健康マレージポイント・皆勤賞対象/問合せは保健福祉課へ

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	2月27日(木)
肺がん	無料※	(骨粗しょう症のみ)	午前9時～11時
骨粗しょう症	500円	16歳以上	
胃がん	900円		
乳がん	700円	40歳以上で奇数月生まれの人	2月6日(木)・20日(木)・29日(土) 午前9時半～11時半・午後1時～2時半 ※20日・29日は午前のみ
子宮頸がん	600円	20歳以上で奇数月生まれの人	2月20日(木) 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
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)	1月9日(木)・23日(木) 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

保健センターの特定健診

実施日 ▽基本プラン=2月5日(水)・7日(金)、いずれも午後のみ
▽セットプラン=2月3日(月)～10日(月)(土除く)、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)	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 1月9日(休)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)

診療時間 日曜・祝日および12/31～1/3=午前10時～11時半、午後1時半～4時

※受付は診療開始30分前から



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12/29～1/5=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

減塩に取り組もう

食塩の摂りすぎは高血圧症の原因になり、脳卒中・心臓病・腎臓病などの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。わたしたちが普段とっている塩分は、健康を維持するための目標量(男性8g未満・女性7g未満)を超えていると言われています。できることから少しずつでも減塩に取り組みましょう。

- ◆作るときの工夫 酸味や香り、風味を利用して塩分に頼らない
- ◆食するときの工夫 汁物や麺類の頻度が多くならないように心がけ、食卓で使う調味料はかけるより“つける”習慣にしよう
- ◆選ぶときの工夫 食品成分表示を参考に食品や商品を選ぶ 減塩商品を上手に利用する ※市役所食堂内売店でも減塩商品を取り扱っています



1月6日(月)より、活動量計の再購入を受け付けます。
対象 活動量計で健幸マイレージに参加している人で、破損、紛失、液晶が見えにくくなったなど継続が困難な人
金額 1個1,500円
申込み 保健福祉課または健幸マイレージ事務局 ☎0120(771)015へ
★1～3月は歩数データ送信で1カ月につき500ポイントを付与します

お知らせ/募集 相談 健康 コミセン スポーツ 図書館 施設 福祉 産業 子育て 地域 資源

お知らせ/募集 相談 健康 コミセン スポーツ 図書館 施設 福祉 産業 子育て 地域 資源