

※申込みは原則1日から受付開始
※特に記載のない場合、対象は市内
在住者、申込み不要

保健福祉課 ☎06 (6383) 1386
保健センター ☎06 (6381) 1710
茨木保健所 ☎072 (624) 4668

お知らせ/募集
相談
健康
公民館・スポーツ文化
施設教育ほか
図書館
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・スポーツ文化
施設教育ほか
図書館
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
※発熱のある人は事前連絡のうえ、受診してください。



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

■保健センターのセット健診~健康診査+がん検診~

健康診査 (特定健診・後期高齢者健診) とがん検診 (胃・大腸・肺・前立腺)、骨粗しょう症検診、ピロリ菌検査とのセットでの健診が可能です。

実施日 ▽午後プラン = 9月2日(木)・6日(月) (受付 午後1時半~3時)
▽午前プラン = 9月1日(水)~8日(水) (受付 午前8時45分~11時) ※日除く

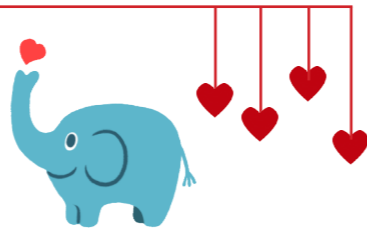
対象 ▽16~39歳 (午後プランのみ受診可) ▽40~74歳で、特定健診受診券を持つ人 (加入の医療保険によって受診できない場合あり) ▽40歳以上で、ご加入の医療保険の異動があった人や生活保護受給者など▽後期高齢者医療の被保険者

Table with 3 columns: 種類, 内容 (対象), 費用. Lists various health checkups like 健康診査, がん検診, and 骨粗しょう症検診 with their respective costs.

申込み 8月5日(木)までに、封書またははがき (一人1枚) に、①希望プラン (午前または午後)、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歳以上はご加入の保険者 (名称)・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

8月10日は「健康ハート」の日

8月10日が「ハー(8)ト(10)」と読み取れることから、心臓病についての予防意識の向上を図ることを目的として、1985年に日本心臓財団が、この日を『健康ハートの日』と決めました。 問合せ 保健福祉課へ



♥若い人も心臓病に注意

心臓病の原因は、生活習慣と深く関わっており、高齢者だけではなく働く世代の人にも注意が必要です。特に夏季の心筋梗塞は発汗・脱水を契機にして発症することが少なくないことから、比較的年齢の若い人(50歳未満)にも発症しやすいことが特徴です。皆さんもこの機会に、日頃の生活習慣を見直し、喫煙や過食、運動不足、甘いものの取りすぎ、ストレス過多、塩分の取りすぎなど、狭心症や心筋梗塞の原因となる生活習慣を送っていないかチェックしてみましょう。

♥急激な温度差に注意

急激な温度差は血圧上昇につながるため、冷房による温度差も注意が必要です。冷房の温度設定は屋外との温度差が5度以上にならないようにし、外出の時は薄手の衣服を持ち歩いて温度調整ができるようにしましょう。

■健康相談

日時 8月24日(火)午前9時~11時半
会場・申込み 保健センター (☎可・要予約)

■集団がん検診

会場 保健センター
申込み 電話または同センターホームページから

Table with 4 columns: 検診・検査, 費用, 対象, 実施日. Lists group cancer screenings for 大腸がん, 肺がん, 骨粗しょう症, 胃がん, 乳がん, and 子宮頸がん.

※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。

■個別がん検診

会場 ①大阪がん循環器病予防センター②済生会吹田病院
種類 ①保健センターと同じ (上表の骨粗しょう症は除く) ②乳がん検診、子宮頸がん検診
費用・対象 ①②保健センターのがん検診と同じ
場所 ①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) ②吹田市川園町 1-2
申込み ①保健福祉課②予約センター 06 (6382) 1516 (受付時間は平日午後2~5時) へ (子宮頸がん検診は予約不要) (※子宮頸がん検診は摂津市・茨木市・吹田市内委託医療機関でも実施)

■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
※日程などについては、同保健所ホームページか電話にてお問合せください

Table with 2 columns: 検査・相談, 実施日など. Lists tests like HIV antibody test, health consultation, and medical consultation with their respective dates.

※いずれも土・日・祝日は実施しません

第4次食育推進基本計画

農林水産省による「第4次食育推進基本計画」が今年度から始まりました。持続可能な食を支える食育の推進を重点課題として12の目標が設定されており、絵文字であるピクトグラムで、子どもから大人まで誰にでもわかりやすく発信しています。

問合せ 保健福祉課へ

- 1 みんなで楽しく食べよう 共食
2 朝ごはんを食べよう 朝食欠食の改善
3 バランスよく食べよう 栄養バランスの良い食事
4 取りすぎないやせすぎない 生活習慣病の予防
5 よくかんで食べよう 歯や口腔の健康
6 手を洗おう 食の安全
7 災害に備えよう 災害への備え
8 食べ残しをなくそう 環境への配慮(調和)
9 産地を応援しよう 地産地消等の推進
10 食・農の体験しよう 農林漁業体験
11 和食文化を伝えよう 日本の食文化の継承
12 食育を推進しよう 食育の推進