

※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／
申込方法

相談

健
康

コ公
ミ民
セ館
ン・

・ス
文
文
化ツ

図書館

施設
教育
催
ほ
か・

高
齢
・
障
害

産業
振興

子
育
て

地
域
民
活
動／

ご
み
・
資
源

定期的に受けましょう！

市の健（検）診



健（検）診について、詳細は4月に配布している健康づくり年間日程表をご確認ください。各公共施設などでも配架しています。



申込方法

保健センターへ ☎ 06 (6381) 1710

窓口 保健センター
窓口へ

WEB 保健センター
申込フォームへ

〒566-0021 南千里丘
5-30 保健センター健診
申込係へはがきを郵送

個別健（検）診

【対】 【費】 「保健センターの集団がん検診等」と同じ※はなまる歯科健診以外 【他】 詳細は各 QR ヘ

特定健診・ 後期高齢者健診	胃・大腸・肺・乳・ 子宮頸がん検診	乳・子宮頸・前立腺がん検診 ピロリ菌・肝炎検査	はなまる歯科健診
	【場】 大阪がん循環器病予防センター（大阪市城東区） 【申】 保健福祉課へ ☎	詳細は受けたい検診（査）名をクリックして確認	【対】 18～74歳の市民 ※治療中の人には除く 【費】 無料※年度内1回

保健センターのセット健診～健康診査＋がん検診～

【対】 ① 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)
② 後期高齢医療制度対象者

③ 40歳以上で、ご加入の医療保険の異動があった人・
生活保護受給者など
④ 健診を受ける機会がない16～39歳（午後プランのみ）

プラン	実施日	内容	オプション ※費用・対象は下記と同じ	申込み
午前プラン	3/2 (日)～11 (日)※④除く 8:50～11:00	健康診査・胃がん・肺がん・ 大腸がん	骨粗しょう症・前立腺がん ※ピロリ菌と肝炎は受検歴 がない人のみ	2/5 (日)までに
午後プラン	3/4 (日)～10 (日) 13:30～15:00	健康診査・肺がん・希望 者のみ大腸がん		

保健センターの集団がん検診等



内容	費用	対象	実施日	申込み
胃がん	900円			
大腸がん	500円	40歳以上 (骨粗しおう症のみ 16歳以上)	3/14 (日)・ 27 (金) 9:00～11:00	
肺がん	無料◎			
骨粗しおう症	500円			
乳がん	700円	40歳以上 で奇数月生まれ・女性	3/8 (日)・14 (日) 9:30～11:30 13:00～14:30	
子宮頸がん	600円	20歳以上 で奇数月生まれ・女性	3/8 (日) 13:00～15:00	
乳がん・ 子宮頸がんセット	1300円	40歳以上 で奇数月生まれ・女性	3/27 (金) 13:00～15:30	
前立腺がん オプション	2000円	50歳以上・ 男性		
ピロリ菌	500円	20～60歳	上記「セット健診」と同 時受診の場合のみ ※ピロリ菌と肝炎は受 検歴がない人のみ	
肝炎	無料	40～74歳		

◎喀たん検査を受ける場合、別途 700円が必要

【対】 対象者 【時】 日時 【場】 場所 【定】 定員 【費】 費用 【持】 持ち物 【他】 その他 【申】 申込み 【問】 問合せ先

保健センター 胃がん大腸がんバス検診

定期的な健（検）診を受けることで、早期に病気を発見し、早期治療が可能になります

【対】 40歳以上

【時】 2/22 (日) 9:20～11:30

【場】 別府コミュニティセンター

【費】 胃がん 900円、大腸がん 500円

【申】 可



保健センター 健康相談

健康診査の結果などに基づき、保健師や栄養士が身体の健康についての相談に応じます

【時】 2/24 (火) 9:30～11:30

【場】 保健センター

【費】 無料

【申】 可



コラム1

その症状、もしかして脳卒中！？

脳卒中は、脳の血管がつまる（脳梗塞）か、やぶれる（脳出血・くも膜下出血）ことで、顔や手足の麻痺、ことばの障害などが起きる病気です。脳卒中は日本人が寝たきりの原因となる病気の第1位で、治療の遅れが命にかかる病気です。脳卒中を疑ったときは、すぐに救急車で受診してください。脳卒中の兆候を早期に発見するには、「FAST」が重要です。

問合せ 保健福祉課へ

保健福祉課 摂津市健幸マイレージポイントの付与は2月末まで

歩数データの送信や健（検）診の自己申告をお忘れなく

【時】 歩数データなどの送信は2/28(土)まで※郵送の場合は必着 【他】 2,000ポイント以上達成した人はポイント数に応じて参加賞がもらえます。6,000ポイント以上達成した人には、抽選でカタログギフトが当たります

【申】 詳細は市 HP（上記 QR）へ



2月1日はフレイルの日

フレイルとは、年齢を重ねることで心身の機能が衰え始める状態です。フレイルは「栄養」「運動」「口腔」「社会・心理」の4つの機能の低下によって起こります。

フレイル予防は日々の習慣と結びついています。おいしく食べて、楽しく運動し、しっかり歯を磨いて、社会参加を意識した生活を送り、フレイルを予防していきましょう！

問合せ 保健福祉課へ



フレイル予防の4つの柱

- 1 栄養 たんぱく質をとり、バランスよく食べる
- 2 運動 歩いたり、筋トレをする
- 3 口腔 歯を磨き、歯科健診を受ける
- 4 社会・心理 就労や余暇活動、ボランティアなどに参加する