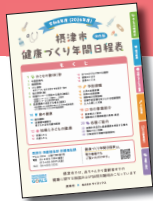


定期的に受けましょう
市の健(検)診



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

■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、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	8/3 ㊸～7 ㊹ 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診歴がない人のみ	7/6 ㊸までに 窓口 WEB 〒
午後プラン	8/3 ㊸・5 ㊸ 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	40歳以上 (骨粗しょう症のみ 16歳以上)	8/20 ㊸ 9:00～11:00	☎ 窓口 WEB
大腸がん	500円			
肺がん	無料			
骨粗しょう症	500円			
オプション 前立腺がん	2,000円	50歳以上・男性	「セット健診」で健康診査と同時受診の場合のみ ※ピロリ菌と肝炎は受診歴がない人のみ	WEB
ピロリ菌	500円	20～60歳		
肝炎	無料	40～74歳		

■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【問】各医療機関へ

特定健診・後期高齢者健診	乳がん・子宮頸がん・前立腺がん検診 ピロリ菌・肝炎検査	胃がん・大腸がん・肺がん・乳がん・子宮頸がん検診	はなまる歯科健診
	【他】肝炎検査は特定健診と同時受診の場合のみ、それ以外は単独受診可	【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☎	【対】18～74歳の市民 ※治療中の人を除く 【費】無料※年度内1回

■応急診療 ※診療は受付開始30分後からです ※時間に余裕を持ってお越しください

施設名	対象	日時	場所	問合せ
市立休日小児急病診療所 ※診療後、二次医療機関への紹介が必要となる場合あり	小児科 (中学生以下)	(日)・㊸および12/31～1/3の 9:30～11:30、13:00～16:00	摂津市香露園32-19	☎072 (633) 1171
高槻島本夜間休日応急診療所 ※① 歯科は(日)・㊸および年末年始の9:30～11:30、13:30～16:30	▷内科 ▷小児科 ▷外科 ▷歯科※①	▷(日)・㊸および年末年始の9:30～11:30、13:30～16:30、18:30～翌朝6:30※① ▷平日＝20:30～翌朝6:30 ▷(土)＝14:30～翌朝6:30	高槻市八丁西町1-10	☎072 (683) 9999

※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

保健福祉課

うきうきせつつウォーキング
夏期は休止

次のウォーキング開催日は10/5(月)です
【時】7～9月は熱中症予防のため休止



国保年金課・保健福祉課

高齢者ヘルスサポート

健康維持やフレイル予防のために、保健事業と介護予防を一体的に行っている取り組みです

【対】健康面で確認が必要と市が判断した人

【他】対象者へのアンケート送付や電話、訪問などで健康状態を確認し、必要に応じて健診や医療機関の受診などを勧めます

保健センター

トワイライトエクササイズ講座(夏)

体幹トレーニングを中心としたプログラム。運動が苦手な人でも気軽に始められます

【対】おおむね40～74歳※市内在勤可

【時】7/31～10/9の金曜日19:00～20:15(計10回)

【場】保健センター 【定】20人

【費】10回7,000円 【申】☎可・新規優先

コラム1

7/28は世界肝炎デー
7/28～8/3は肝臓週間です



問合せ 保健福祉課へ

肝がんの約80%は肝炎ウイルスが原因と言われています。肝臓は「沈黙の臓器」として知られ、感染しても自覚症状がないまま病気が進行する危険があります。

感染しているかどうかは検査で確認可能です。肝炎

茨木保健所

茨木保健所の検査・相談

日程など詳細情報は同保健所ホームページまたは電話でお問い合わせください※いずれも(日)㊸は休み

検査・相談	実施日など
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)	第1・2・4木曜日 9:30～10:30
こころの健康相談(うつ病・統合失調症・依存症などの精神的な病気、こころの健康)	予約制 (㊸・㊹・㊺除く)
医療に関する相談(安心して医療が受けられるようサポート)	平日▷9:15～12:15 ▷13:00～16:00

(公社)大阪府栄養士会

夏休みのお昼ごはんを作ろう

夏野菜のカレー、オクラとミックスビーンズのサラダ、フルーツゼリーを作ります(協力:摂津市栄養士会)

【対】小学3～6年生 【時】7/26(日)10:00～13:00

【場】コミュニティプラザ1階・調理実習室

【定】10人 【費】200円 【申】7/22(木)までに(公社)大阪府栄養士会事務局☎06(6943)7970へ・先着

コラム2

熱中症対策できていますか
室内や夜間でも多く発症します!



問合せ 保健福祉課へ

これからの時期、熱中症対策をしっかり行いましょう。日中の猛暑時には、市役所、コミュニティプラザ、別府コミュニティセンター、各公民館、正雀市民ルーム、地域福祉活動支援センターを利用できます。ご近所同士で声を掛け合い、みんなで熱中症を防ぎましょう。

ウイルスに感染していても、早期治療で肝炎の治癒や悪化防止が可能です。

まだ検査を受けていない人は、ぜひこの機会に受けましょう。

市では未受診者向けに特定健診と同時に肝炎ウイルス検査を実施中 	大阪府内の肝炎ウイルス検査実施医療機関でも検査を実施中
------------------------------------	---------------------------------

暑さを避ける工夫

▷夜間もエアコンなどで温度をこまめに調節
▷遮光カーテン・すだれの利用、打ち水の実施
▷外出時には日傘の使用、帽子を着用
▷天気の良い日は日陰の利用、こまめな休憩
▷吸湿性・速乾性のある通気性のよい衣服を着用
▷保冷剤、氷、冷たいタオルなどで身体を冷やす

水分・塩分補給

のどが渇く前にこまめな水分補給が必要です。スポーツドリンクなどで程よく塩分や糖分も補給をしましょう。