

お知らせ／募集
相談
健康
公民館・コミュニティ
スポーツ
図書館
施設
教育
福祉
産業
子育て
地域
ごみ・資源

お知らせ／募集
相談
健康
公民館・コミュニティ
スポーツ
図書館
施設
教育
福祉
産業
子育て
地域
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時半

※受付は診療時間終了30分前まで



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 (誕生日健診)

実施日 ▽基本プラン = 2月2日(金)・5日(月)、いずれも午後
のみ▽セットプラン = 2月1日(木)～8日(木) (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)	骨密度測定 (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11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。

■ 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
肺がん (胸部CT)	2,000円 ※	50歳以上で、一日の喫煙本数×年数が600以上の人など	2月22日(木) 午前9時20分～11時
大腸がん	500円	40歳以上 (骨密度のみ16歳以上)	2月22日(木) 午前9時～11時
肺がん	無料※		
骨密度	500円		
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7日(水)、23日(金) 午前9時半～11時半・ 午後1時～2時半 ※23日(金)は午前中のみ
子宮頸がん	600円	20歳以上	2月23日(金) 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。

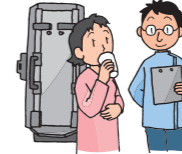
■ 大阪がん循環器病予防センターのがん検診 (個別検診)

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※肺がん検診は胸部直接撮影のみ

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歳以上40歳未満の府民は無料)	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・第5を除く) 午後1時～2時
風しん抗体検査	予約制 (検査日時・対象などはお問合わせを)
こころの健康相談 (うつ病・統合失調症・認知症・アルコール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

◆ トワイライトエクササイズ講座 コンディショニングコース (エアロビクス・有酸素運動など)
1月16日～3月20日の火
曜日午後7時～8時半 (計
10回) に、保健センターで
/対象は40歳～64歳/定員
30人/参加費4千円/要申

◆ 市民健康教室「知らな
かったら怖い薬の常識・非
常識」よろず相談薬局」
薬剤師から薬に関するさま
ざまなことを学ぶ。認知症
のチェックや経口補水液の
試飲もあり
1月26日(金)午後2時～3
時半に、コミュニティプラ
ザ・コンベンションホール

で/※健幸マイレージポイ
ント対象/問合せは保健福
祉課へ



特定健診を 受診しましょう

対象者には年に一度、受診券を送付しています。健康のために必ず受診しましょう。※受診券を紛失した場合はご連絡ください。

費用 無料
持ち物 受診券 (ピンク色)、国民健康保険被保険者証
申込み ▽個別健診は府内各医療機関で▽集団健診は17ページを参照
※健幸マイレージポイント対象
問合せ 国保年金課へ

冬も水分補給が大切です

寒くて喉が渇かない時期は、気付かないうちに体内がカラカラに乾燥しています。

夏同様に、冬もこまめな水分補給をしましょう。

● 冬の水分補給の必要性

風邪対策に水分補給

水分補給は、喉や鼻の粘膜を潤しウィルスの侵入を防ぎ、体に侵入したウィルスを痰や鼻水によって体外に排出する作用もあります。

脳梗塞、心筋梗塞予防

水分摂取が少ないと、血液が「ドロドロ」の状態になります。血管がつまりやすくなり、脳

梗塞や心筋梗塞を引き起こす可能性が高くなります。

● 上手な水分補給

▽喉の渇きは脱水が始まっている証拠、渇きを感じる前に水分を摂ることが大事です。

▽体を温めながら水分を補うことができる白湯がお勧めです。朝起きた時は、内臓を目覚めさせ、腸を刺激して便通を促します。寝る前は、体を温めることで、寝付きを良くし、就寝中の代謝をアップさせます。

▽緑茶、コーヒー、紅茶などのカフェインを多く含む飲み物は、利尿作用があるので、飲み過ぎに注意してください。

問合せ 保健福祉課へ

