●健康

◆うきうきせっつウォーキング　「うきうき街道 川と花 新在家・鳥飼コース５・７km（ショートコース４・３km）」

５月７日㈫午前９時15分から※集合・解散場所はモノレール南摂津駅※受付は午前９時から／当日の午前７時時点のＮＨＫ天気予報で大阪府の午前の降水確率が50％以上の場合は中止※詳細は市ホームページへ／当日、メモ用紙に「住所」「氏名」「年齢」「電話番号」「性別」「当日朝の体温」と、初めての人のみ「初参加」と書いて持参※飲み物・雨具などを準備し、歩きやすい服装および運動靴で参加※健幸マイレージ対象／問合せは保健福祉課へ

◆トワイライトエクササイズ講座　①火曜メンズコース（筋力トレーニング、有酸素運動など）＝５月21日～７月23日の火曜日②金曜体幹トレーニングコース（有酸素運動、ピラティスなど）＝５月31日～８月２日の金曜日／いずれも午後７時～８時15分に、保健センターで（各計10回）／対象は①おおむね50～74歳の男性②おおむね40～64歳／定員各20人※市内在勤可／費用各４千円／要申込み（同センターへ・☎可・先着）

5月31日は世界禁煙デー

５月31日は世界禁煙デーです。市では、「摂津市健康づくり推進条例」に基づき、屋外共用スペースでの喫煙行為を禁止する地区の指定など、望まない受動喫煙を生じさせない環境づくりを進めています。

近年、加熱式たばこや電子たばこといった新型たばこが急速に広がっています。これらによる健康リスクについては、データが不十分であり、現時点では明らかになってはいませんが、健康被害を起こす恐れは否定できません。この機会に禁煙にチャレンジしませんか。

※詳細は市ホームページ（右記QR）へ

問合せ　保健福祉課へ

■ 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（先着）

検診・検査	費用	対象	実施日
胃がん	900円	40歳以上（骨粗しょう症のみ16歳以上）	６月20日㈭ 午前９時～11時
大腸がん	500円		
肺がん	無料★		
骨粗しょう症	500円		
乳がん	700円	40歳以上で偶数月生まれの人	６月９日㈰・19日㈬ 午前９時半～11時半・午後１時～２時半 ※19日は午前のみ
子宮頸がん	600円	20歳以上で偶数月生まれの人	６月は実施なし

★喀たん検査を受ける場合、別途700円が必要

令和７年３月実施分まで受付中。日程は健康づくり年間日程表、同センターホームページでご確認ください。　**問合せ**　同センターへ

■ 個別がん検診

費用、対象は上記と同じ

対象がん	問合せ・申込み先
胃・大腸・肺・乳・子宮頸がん	大阪がん循環器病予防センター（完全予約制） 大阪市城東区森之宮1-6-107 ※受診希望の人は事前に保健福祉課へ電話
乳がん	大阪府済生会吹田病院☎06（6382）1516 サンタマリア病院☎072（646）5272 田中病院☎072（635）5831 谷川記念病院☎072（622）3833 大嶋クリニック☎072（633）0119 ※詳細は市ホームページへ
子宮頸がん	市内受託医療機関、吹田市・茨木市受託医療機関 ※受託医療機関は市ホームページ、健康づくり年間日程表を見て直接申込み（大阪府済生会吹田病院は予約不要）

■ 茨木保健所の検査・相談

申込み　同保健所（茨木市大住町）へ

※日程など詳細については、同保健所ホームページか電話にてお問合せください

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 午前９時半～10時半
こころの健康相談（うつ病・統合失調症・依存症・認知症などの精神的な病気、ひきこもり相談）	予約制（㈯・㈰・㈷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）	平日午前９時15分～12時15分・午後１時～４時

◆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）
診療受付時間　日曜・祝日および12月31日～１月３日＝午前９時半～11時半、午後１時～４時
※診療は受付開始30分後から
※診療の結果、二次医療機関への紹介が必要となる場合があります。時間に余裕を持って、お越しください

◎高槻島本夜間休日応急診療所

問合せ　☎072（683）9999
場所　高槻市八丁西町1-10
診療科目　内科、小児科、外科、歯科
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　▽セット健診午前プラン（受付：午前８時50分～11時）＝６月３日㈪～10日㈪（㈯除く）▽セット健診午後プラン（受付：午後１時半～３時）＝６月５日㈬、７日㈮

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

種類		内容（対象）	費用
午前プラン	午後プラン	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
（申込で受診可）オプション		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）	500円
		大腸がん検診（40歳以上）※午前プランには含まれているためオプション申込み不要	500円

申込み　５月７日㈫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係へ（必着・抽選）※同センターホームページからも申込み可

歯科健診が始まります

40歳以上の人は、自費で受けると約６千円する歯科健診が、５月１日～来年３月31日の間に１回、ワンコイン（500円）または無料で受けられます。口臭が気になっている人やしばらく歯科健診を受けていない人は、ぜひこの期間に受けましょう。

成人歯科健診　**問合せ**　保健福祉課へ
対　象　40～74歳の市民（生活保護受給者は年齢上限なし）
費　用　500円（免除者あり）
※費用免除者などの詳細は、右記ＱＲへ

△成人歯科健診HP

後期高齢者歯科健診　**問合せ**　国保年金課へ
対　象　大阪府後期高齢者医療制度加入者
費　用　無料

みんないきいきよい歯の健康展　**問合せ**　保健福祉課へ
歯と口の健診・相談、歯みがき指導が無料で受けられます。
と　き　６月２日㈰午前10時～午後３時
ところ　保健センター

5月は ギャンブル等依存症問題啓発月間

依存症とは「アルコール」「ギャンブル」「薬物」など特定のものをやめたくてもやめられず、社会生活に支障をきたす状態のことです。本人の意思や性格は関係なく、誰でもなる可能性があります。あなた自身やあなたの周りで、悩んでいる人はいませんか。本人や家族だけで抱え込まず、まずは相談を。

※詳しくは、おおさか依存症ポータルサイト（右記QR）へ

問合せ　大阪府こころの健康総合センター☎06（6691）2818へ