◆うきうきせっつ屋内ウォーキング

涼しい体育館でウォーキングを学ぶ

9月9日㈫午前9時45分～11時45分に、味舌体育館で（午前9時半から受付開始）／定員60人／体育館シューズ、飲み物持参、歩きやすい服装で参加／要申込み（味舌体育館☎06（7507）2746へ・先着）※詳細は市ホームページ（下記QR）へ※健幸マイレージ対象

◆トワイライトエクササイズ講座

①肩こり・腰痛緩和対策コース（筋トレ・ストレッチなど）＝8月16日～10月18日の金曜日（計10回）②スリムアップコース（有酸素運動など）＝8月27日～10月29日の火曜日（計10回）／いずれも午後7時15分～8時15分に、保健センターで／対象はいずれもおおむね40～74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）

◆健康相談

8月27日㈫午前9時半～11時半に、保健センターで／要申込み（同センターへ・☎可）

◆こころの健康家族教室「家族が元気になるために」

8月27日㈫午後1時半～3時に、茨木保健所で／対象は市内在住の精神障害者の家族／定員20人／要予約（同保健所へ・☎可・先着）

■ 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
大腸がん	500円	40歳以上（骨粗しょう症のみ16歳以上）	9月13日㊏ 午前9時～11時
肺がん	無料★		
骨粗しょう症	500円		
胃がん	900円		
乳がん	700円	40歳以上で偶数月生まれの人	9月6日㊏・11日㊌・27日㊏ 午前9時半～11時半・午後1時～2時半
子宮頸がん	600円	20歳以上で偶数月生まれの人	9月6日㊏・11日㊌ 午後1時～3時

★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 大阪ブレストクリニック☎06（6465）4108 大阪ブレストクリニック梅田イーマ☎06（6454）4108 ※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

■ 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

胸痛や胸部圧迫が続く場合は **119** *番を*

摂津市 STOP MI キャンペーン

心筋梗塞は、発症すれば死に至る可能性の高い病気ですが、前兆（前ぶれ）の段階で治療すれば発症を予防できます。

前兆のサインとして、今までに経験のない胸の痛みや圧迫感、胸焼けがあります。これらの症状は、数分～10分程度で完全に消失し、繰り返すことが特徴で、歩行や階段の昇降で強くなることもあります。症状があれば、ためらわずに医療機関を受診しましょう。

市は、国立循環器病研究センターと連携し、「STOP MIキャンペーン」のモデル地区として活動しています。

問合せ　保健福祉課へ

◆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）＝9月2日㈪～9日㈪（㈰除く）▽セット健診午後プラン（受付：午後1時半～3時）＝9月2日㈪、6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、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
オプション（申込で受診可）		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不要	500円

申込み　8月5日㈪までに、封書またははがき（1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

8月1日より

摂津市成人歯科健診対象者拡大！ 20歳・30歳 追加!!

これまで、成人歯科健診の対象は40歳～74歳の人でしたが、8月1日㈭より20歳・30歳も対象となります。自費で受けると約6千円する歯科健診が、ワンコイン（500円）または無料で受けられます。年に一度は歯科健診を受けて歯と口の健康に心がけましょう。（制度利用は年度内に1回です）

追加対象者	自己負担金
平成15年4月2日～平成16年4月1日生まれの人	無料
平成5年4月2日～平成6年4月1日生まれの人	
平成16年4月2日～平成17年3月31日生まれの人※	500円
平成6年4月2日～平成7年3月31日生まれの人※	

※受診日において、年齢が19歳・29歳の人は対象外となります

※無料で受けられる人には、無料ハガキを送付しています。受診時、必ず持参してください
※実施場所や健診内容など詳しくは右記QR（市ホームページ）へ

問合せ　保健福祉課へ