

お知らせ／募集
相談
健康
公民館
スポーツ文化
図書館
施設催し／教育ほか
福祉
産業振興
子育て
地域活動
ごみ・資源

お知らせ／募集
相談
健康
公民館・コミセン
スポーツ文化
図書館
施設催し／教育ほか
福祉
産業振興
子育て
地域活動
ごみ・資源

北大阪健康医療都市「健都」 健康・医療のまちづくりシンポジウム

3/11 (土) 午後1時～3時半
関西大学千里山キャンパス ソシオAV大ホール (吹田市山手町3丁目3-35)

- 基調講演 「国立健康・栄養研究所の健都移転による健康長寿まちづくりへの貢献」 (国立研究開発法人医薬基盤・健康・栄養研究所 米田悦啓理事長)
- パネルディスカッション 「『健都』から始まる機能連携による新たな価値創造」

申込み 往復はがきに▽住所▽氏名 (ふりがな)▽電話番号を書いて、〒564-8680 吹田市山手町3-3-35 関西大学地域連携センター「健都」シンポジウム係へ郵送※はがき1枚で1名の申込み
※同センターのホームページからも申込み可
問合せ 同センター ☎06 (6368) 1339 へ

3月は自殺対策強化月間

あなたの「こころ」は大丈夫？ ストレスと上手につきあおう

(担当：保健福祉課)

■「こころの病」は、誰でもかかる

現代人にとって、ストレスは避けて通れないもの。適度なストレスは生きる張り合いになりますが、過剰なストレスはこころの病気を引き起こします。

親しい人の死や失恋・離婚など悲しい喪失体験だけでなく、転居や転勤などの環境の変化や、結婚・昇進などの本来好ましい出来事もストレスの原因になることがあります。

こころの健康を保つためには、ストレスと上手につきあうことが必要です。



■大切な「自分」をいたわって

何らかのストレスが加わると、身体を守るために、交感神経が興奮します。その状態が続くと慢性のストレス状態となり、不眠・不安・焦燥感などを引き起こします。



「弱いから」ではなく、「適切な休息・気分転換をとらないから」ストレスがたまります。活動と休息のメリハリをつけて、自分のペースを崩さない工夫が大切です。

■みんなで支える

「こころ」と「いのち」

自殺の多くは、健康問題、倒産や失業、介護疲れやいじめなど「心理的に追い込まれた末の死」といわれています。市内でも一昨年に10人が命を失っています。

悩みを抱えている人は、一人で悩まず、専門の相談機関にご相談ください。また、身近な人の悩みに気づいたら、耳を傾け、専門家への相談を勧め、じっくりと見守りましょう。

～こころに不安を感じたら～
こころの健康相談統一ダイヤル

☎0570-064-556 へ
平日午前9時半～午後5時・3月中は24時間受付

■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	4月は実施なし
大腸がん	500円	40歳以上 (骨密度のみ16歳以上)	4月27日(木) 午前9時～11時
肺がん	無料※		
骨密度	500円		
胃がん	500円		
乳がん	700円	40歳以上で奇数月生まれの人	4月11日(火)・17日(月) 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	4月17日(月) 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)	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

◆成人歯科健診
公費助成は3月末まで
平成28年度の対象者の公費助成は3月31日までです。

◆胃がん大腸がんパス検診
早期発見・早期治療のためにがん検診を受診しましょう。
3月25日(土)午前9時～11時半に、保健センターで対象は40歳以上/費用は、胃がん11900円、大腸がん115000円/要申込み (同センターへ・可・先着)

◆献血にご協力ください
全ての血液 (特にA・O型) が不足しています。皆様のご協力をお願いします。
3月6日(月)に、ホームセンターコーナン摂津鳥飼西店で▽9日(木)に、市役所1階・ロビーで※いずれも午前10時～12時・午後1時～4時半/問合せは社会福祉協議会 ☎06 (4860) 6460 へ

3月17日(金)まで

健幸マイレージ 参加賞の交換・景品の応募 はお早めに

◎参加賞の交換 5ポイント貯まった健幸ノートを市役所1階・保健福祉課へ持参
◎景品の応募 健幸ノートの応募用紙に10ポイント分のシールを貼り、同課へ持参または郵送 (必着)



◎公開抽選会を開催 3月24日(金) 午後2時から、市役所西別館・第10会議室で
問合せ 同課へ