※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、申込み不要

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

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／市民活動　ごみ・資源

■ 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	9月23日(土) 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）	9月11日(月)・23日(土) 午前9時～11時 ※胃がん検診は9月11日(月)のみ実施
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	9月25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	9月15日(金) 午後1時～3時 ※一時保育あり（要予約）

※喀たん検査を受ける場合、別途700円要。

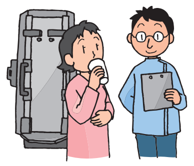
その他のがん検診などの日程については、保健センターまでお問合せください。

■ 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

◆ウォーキング推進リーダー養成講座　ウォーキングの知識を学び、うきうきせっつウォーキングの運営を行うリーダーを養成

9月4日・25日・10月2日・16日の月曜日午後1時半～3時半に、地域福祉活動支援センターで／定員20人／要申込み（保健福祉課へ・☎可・先着）

◆胃がん大腸がんバス検診

9月28日(木)午前9時～11時半に、安威川公民館で／対象は40歳以上の人／費用は胃がん＝900円、大腸がん＝500円／要申込み（保健センターへ・☎可・先着）

今年こそ！月まで行こう!!
～みんなで歩く38万km～

皆さんのウォーキングの距離を集めて、月を目指す（384,400km）『せっつムーンウォークプロジェクト』を4月から実施しています。

昨年度は、惜しくも約30万km地点までしか行けませんでした。今年こそ目標を達成しましょう!!

※途中経過は、市ホームページから確認できます。

●参加方法

①市役所、保健センター、公民館などの公共施設に設置の記録用紙に歩数などを書いて、回収箱へ投函または FAX 送信

②「健幸ノート」に記入して、保健福祉課へ提出

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

◀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（誕生月健診）

実施日　▽基本プラン＝9月4日(月)・7日(木)、いずれも午後のみ▽セットプラン＝9月1日(金)～8日(金)（(土)(日)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
セットプラン	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　8月9日(水)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。

8月は「食育推進強化月間」
～野菜バリバリ・朝食モリモリ～

毎日を健康に過ごすためには、「食べること」がとても大切です。そのため、食欲が落ちやすくなる夏は注意が必要です。

特に夏野菜がオススメ。旬の食材というのは、価格的にも手頃になり、最もおいしく、栄養価も高くなります。夏野菜には夏に必要な水分とビタミン類がたっぷり含まれていて、暑さで弱る胃を刺激し、消化を助け、のぼせを冷ます働きがあります。

普段の食生活を見直してみましょう。

●食生活を見直すために

- 野菜バリバリ！野菜は1日5皿食べよう
- 朝食モリモリ！朝早起きして朝ごはんをしっかり食べよう
- 食べる前に石鹸で手を洗おう
- 「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつで、感謝の気持ちを
- 食事を残さず食べよう
- 朝・昼・夕の3食、米を中心に多様な食材を組み合わせて、バランスよく食べよう

問合せ　保健福祉課へ