

お知らせ

お酒とうまくつきあうために

多量飲酒は肝障害を引き起こすことがよく知られていますが、そのほかにも、がんや糖尿病、高血圧等の生活習慣病の原因にもなっています。アルコールは適量を心がけ、食事をしながら飲む、水分を摂りながら飲む習慣をつけるなど、お酒とのつきあい方を見直してみましょ。また、質の良い睡眠をとるため、睡眠の妨げにもなる就寝前の飲酒は控えましょ。☎保健医療課

⚠ アルコールの1日の適量 ⚠

下記のいずれか1つです。女性や高齢者はこの半分の量が目安です。



日本酒 1合 180ml ビール 500ml ワイン 200ml 7%のフェール 350ml

ストレスと上手につきあい、こころの健康を保ちましょ

不安や腹痛、過食・多量飲酒等のストレス反応を放置すると、うつ病、肥満、高血圧や糖尿病等の原因になることがあります。ストレス反応に早めに対処することで、予防につながります。ストレスと上手につきあうため、次のことを心がけましょ。▶豊かな人間関係をつくり、身近な相談相手を見つける、▶適切な睡眠をとる・喫煙をしない・朝食は毎日食べるなど、生活習慣を整える、▶腹式呼吸でリラックスしたり、スポーツや趣味でリフレッシュしたりするなど、ストレス対処法を見つける、▶早めに専門の相談機関を利用する、☎保健医療課



400ml献血にご協力

☎毎日(水曜日、第3土曜日、第4日曜日除く)、☎阪急茨木市駅献血ルーム(阪急ロサヴィア1階東側)、☎対体重50kg以上で男性17~69歳、女性18~69歳(65歳以上は、60~64歳に献血経験のある人)、☎本人確認可能な運転免許証等、☎食事を済ませて来てくださ。☎同ルーム☎0120・34・6759



健康相談

項目	とき	ところ・問合せ
こころの相談室	毎週木曜日 13:30 ~ 16:30	☎所・申 保健医療センター (要予約)
栄養相談 (栄養士)	9/3(木)・17(木) 9:15 ~ 12:00	
救急安心センター おおさか	24時間、365日	☎☎# 7119または、 ☎06・6582・7119



応急診療 (薬は原則1日分の処方)

保健医療センター附属急病診療所 ☎625・7799

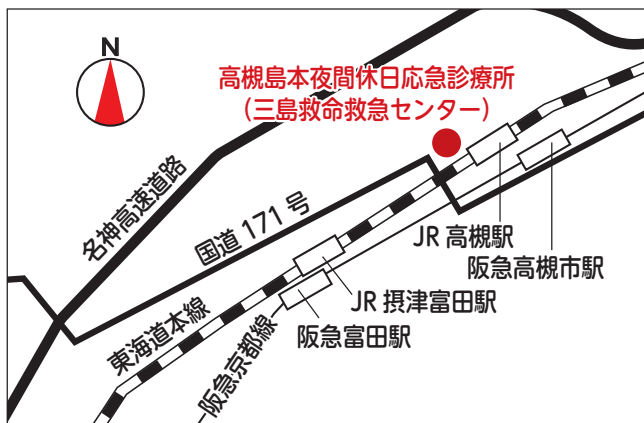
	内科 (中学生以下除く)			歯科
	平日	土曜日※	日曜日・祝日※	日曜日・祝日のみ
受付時間	21:00 }	17:00 }	10:00 ~ 11:30 13:00 ~ 16:30	10:00 ~ 11:30
	23:30	翌朝 6:30	18:00 ~ 翌朝 6:30	13:00 ~ 16:30

※ 土・日曜日、祝日の23:30以降は来所する前に☎625・7799へ連絡してください。



高槻島本夜間休日応急診療所 (高槻市南芥川町 11-1)
☎683・9999

	小児科・内科・外科			歯科
	平日	土曜日	日曜日・祝日	日曜日・祝日のみ
受付時間	20:30 }	14:30 }	9:30 ~ 11:30 13:30 ~ 16:30	9:30 ~ 11:30
	翌朝 6:30	翌朝 6:30	18:30 ~ 翌朝 6:30	13:30 ~ 16:30



◆夜間・休日等の割増加算料金が適用されます。◆上表の時間帯や診療科目以外の応急診療は、消防本部☎622・6955までお問い合わせください。

健康インフォメーション

~health information~

特に表記がない場合の問合先・申込先
保健医療センター（保健医療課）
 〒567-0031 春日三丁目13-5、
 ☎625・6685、FAX 625・6979



健(検)診事業

記号の見方

- 申込・受診時には①市健診チケットまたは通知ハガキ、②健康保険証（がん検診は①のみで可）
- 電話予約可（受付は平日 8:45～17:15）

市内委託医療機関で実施の健(検)診

健診項目	対象(市民)	費用	備考	検診項目	備考
市国保加入者の特定健康診査	40～75歳未満(今年度中)	無料	同時受診可の検診＝【無料】白血球、貧血、尿潜血等、【有料】心電図検査、肺がん・大腸がん検診、☆前立腺がん検診、☆肝炎検査、☆胃がんリスク検診(☆＝受診条件あり)	肺がん・大腸がん・子宮がん・乳がん・前立腺がん検診・肝炎検査・胃がんリスク検診	費用等は市健診チケット等参照
後期高齢者医療健康診査	後期高齢者医療制度対象者				

保健医療センターで実施の健(検)診

健診項目	対象(市民)	費用	実施日	定員(先着)	申込	備考
特定健康診査 市国保加入者 ※結果説明会あり	40～75歳未満(今年度中)	無料	9/18(水)～20(金)・22(日) 午前中 指定の時間	各70人(20・22は各50人)	8/5～21	有料で同時受診可＝がん検診(胃＝定員35人、肺、大腸、☆前立腺)、心電図検査、☆肝炎検査、☆胃がんリスク検診、費用は通知ハガキ参照(☆＝受診条件あり) 左記の申込は保健医療センター窓口、または予約専用電話☎621・6271(申込初日のみ☎625・6685も可)
上記以外		加入の健康保険で定められた額				
後期高齢者医療健康診査	後期高齢者医療制度対象者	無料				

検診項目	対象(市民)	費用	実施日	当日受付時間	定員(先着)	申込	
U-39・若年健診 ※結果説明会あり	16～39歳(今年度中)	500円	①9/20(金) ②22(日)	午前中 指定の時間	①20人 ②30人	8/5～21	
骨粗しょう症検診(注1)	18歳以上(今年度中)	1,000円	9/13(金)	9:30～11:30 13:00～14:30	70人	8/7から	
がん検診等	肺がん(注2)	X線＝300円、 X線と喀痰＝500円	9/8(日)・18(水)～20(金)・22(日)	8:45	各5人	8/6～21(9/8)	
	胃がん(バリウム検査)(注2)		①9/8(日)・18(水)～20(金)・22(日) ②9(月)	①8:45 ②午前中 指定の時間	①各5人 ②40人	実施分は8/7～21)	
	子宮がん(2年度内に1回)(注3)	500円	①9/8(日) ②13(金) ③17(水) 保	①12:45～14:45 ②9:30～14:30 ③9:30～15:00 指定の時間	①36人 ②50人 ③60人	8/7から(9/8実施分は8/21まで)	
	乳がん(2年度内に1回)(注3)		800円				
	レディース5がん(注3・4)		2,400円、 喀痰受診者は2,600円	9/8(日)	9:00～11:00 指定の時間	35人	
	大腸がん	40歳以上(今年度中)	300円	平日随時	8:45～17:15	-	平日随時(窓口受付のみ)

注1) 定員に満たない場合は当日受診可能。当日午前中に電話でご確認ください。注2) 9/8は女性のみ、22は男性のみ受診可。注3) 乳がん・子宮がん検診は検診バスによる検診。注4) 申込は検診当日に5つの検診(胃がん・肺がん・大腸がん・乳がん・子宮がん)全て受診可能な女性に限る。

ご確認ください

- ◎各健(検)診の予約開始日は大変電話が混み合い、かかりにくい状態になります。ご理解をお願いします。
- ◎U-39・若年健診、各がん検診、心電図検査、肝炎検査、胃がんリスク検診は、次に該当する人は無料です。①70歳以上、②生活保護世帯、③市民税非課税世帯(③は事前に市民税の申告と保健医療センターでの申請が必要)。

定員・申込などの記載がない場合は事前申込不要または当日直接会場へ。費用の記載がない場合は参加無料。

記号の見方：時とき、所ところ、対対象、定定員、内内容、¥費用・報酬など、持持ち物、備備考、申申込、