



掲載している健(検)診や行事等は中止・延期の可能性があります。開催の有無等は市 HP または 関・国でご確認ください。また、参加の際は検温やマスクの着用をお願いする場合があります。ご理解とご協力をお願いします。



## お知らせ

### お酒とうまく付き合うために

多量飲酒は肝障害を引き起こすほか、がんや糖尿病、高血圧等の生活習慣病の原因にもなります。新型コロナウイルス感染症の影響により、家でお酒を飲む機会が増える一方、宴席等での感染防止も求められていますが、アルコールは適量を心がけ、お酒との付き合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。関保健医療課

### ! 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%の燃料 350ml

### ストレスと上手に付き合い、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。ストレスと上手に付き合うため、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。

関保健医療課



### 400ml献血にご協力

時毎日(水曜日・第3土曜日・第4日曜日除く)、所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)、関本人確認可能な運転免許証等、関食事を済ませて来てください。関同ルーム関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 ~ 15:30	所・申 保健医療センター (要予約)
栄養相談 (栄養士)	9/1(水)・15(水) 9:15 ~ 12:00	
救急医療相談	24時間、 365日	関救急安心センター おおさか ☎ # 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

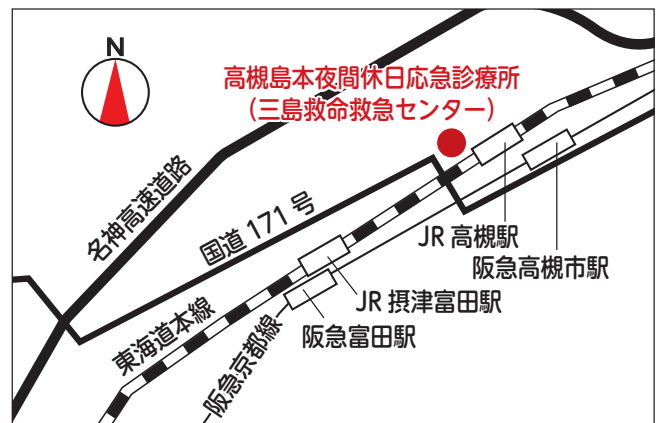
	内科 (中学生以下除く)			歯科
	平日	土曜日※	日曜日・祝日※	日曜日・祝日のみ
受付時間	21:00 ~ 23:30	17:00 ~ 翌朝 6:30	10:00 ~ 11:30 13:00 ~ 16:30 18:00 ~ 翌朝 6:30	10:00 ~ 11:30 13:00 ~ 16:30

※ 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 ~ 翌朝 6:30	14:30 ~ 翌朝 6:30	9:30 ~ 11:30 13:30 ~ 16:30 18:30 ~ 翌朝 6:30	9:30 ~ 11:30 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、②健康診査受診券、③健康保険証（がん検診は①のみで可）が必要
- 電話予約可（受付は平日、8:45～17:15）
- 市公式総合アプリ「いばライフ」で予約可

#### 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	無料			

#### 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	9/25(金)・27(日)～30(水)午前中指定の時間	各70人(27日・30日は各50人)	8/5～14	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、費用は市健診チケット等参照、クーポン券持参で無料＝☆風しん抗体検査(☆＝受診条件あり)
上記以外(注1)		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				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)、または「いばライフ」(注1)

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	16～39歳(今年度中)	500円	9/27(日)・30(水)	午前中指定の時間	各30人	8/5～14
骨粗しょう症検診(注2)	18歳以上(今年度中)	1,000円	9/18(金)	9:30～11:30 13:00～14:30	70人	8/7から
がん検診等	肺がん(注3)	X線＝300円、X線と喀痰＝500円	9/20(日)・25(金)・27(日)～30(水)	8:45	各5人	8/6～20(9/20実施分は8/7から)
	胃がん(バリウム検査)(注3)	500円	①9/20(日)・25(金)・27(日)～30(水)②23(水)・24(木)	①8:45②午前中指定の時間	①各5人②各40人	8/7から(9/15実施分は9/8まで、9/20実施分は8/20まで)
	子宮がん(2年度内に1回)(注4)					
	乳がん(2年度内に1回)(注4)					
レディース5がん(注4・5)	40歳以上(4/1時点)	2,400円、喀痰受診者は2,600円	9/20(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) 「いばライフ」での特定健康診査の申込は、市国保加入者のみ可。注2) 定員に満たない場合は当日受診可。当日午前中に電話でご確認ください。注3) 9/20は女性のみ、27は男性のみ受診可。注4) 乳がん・子宮がん検診は検診バスによる検診。注5) 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)診の予約開始日は電話や窓口が大変混み合いますので、「いばライフ」での予約をご活用ください。
- ◎アプリ画面で定員に達していても、電話・窓口での予約は空きがある場合があります。
- ◎U-39・若年健診、骨粗しょう症検診、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)。