



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

### 11 月は市食育推進月間

市民への食生活に関するアンケート調査では、18～39歳で毎朝朝食を食べていない人の割合は約2～3割、18歳以上で1日2食以上野菜を食べていない人の割合は約6割と、朝食欠食や食事の偏りといった食の課題が多くなっています。食生活改善に向けて、毎日朝食を食べる・野菜料理をもう1品増やす・栄養バランスに気をつける・適塩に努めるという4つを重点的に、食生活を振り返ってみましょう。関保健医療センター



#### 巡回胃がん検診

時 12/18(金)、9:00～13:00の指定の時間、所 三島コミュニティセンター、対 今年度中に40歳以上になる市民、定 先着45人、内 検診車による胃がん検診(バリウム検査)、料 500円、申 11/6～12/4に、保健医療センター

#### 受動喫煙防止対策の標識ステッカーを配付

今年度から全ての施設は原則屋内禁煙です。喫煙専用室等を設置した場合は、法令により喫煙標識の掲示をしなければいけません。禁煙の飲食店も禁煙標識を掲示するよう努めてください。なお、標識ステッカーは保健医療センターで配付しています。申 申請書(市HPからダウンロード可)を、郵送・ファックス・メールまたは直接、同センター、☒ healthy-life-ibaraki@city.ibaraki.lg.jp

#### 禁煙相談のご利用を

禁煙したいけどいきなり病院に行くのは抵抗がある、禁煙方法を知りたい等、相談内容はどんなことでもかまいません。電話や来所での相談が難しい人は、メール相談(右図読み取り)も可能です。時 平日、8:45～17:15、関 保健医療センター



#### 今月の献血

時・所 下表のとおり、対 体重50kg以上で男性17～69歳、女性18～69歳(65歳以上の人は、60～64歳に献血経験のある人)、持 本人確認可能な運転免許証等、備 食事を済ませて来てください。関 市献血推進協議会 ☎ 627・0033

とき(11月)		ところ
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) ☎ 0120・346・759
11(水)	10:00～12:00	市役所南館1階ロビー
21(土)	13:00～16:00	アル・プラザ茨木

#### 薬物乱用はダメ。ゼッタイ。

#### 11月は麻薬・覚醒剤乱用防止運動月間

青少年の間で、大麻や危険ドラッグ等の薬物乱用が増加しています。薬物乱用による心身への弊害は大きく、死にいたることもあります。薬物乱用を許さない社会をつくり、青少年を薬物乱用から守りましょう。関 茨木保健所 ☎ 624・4668

#### おおさか依存症土日ホットライン

#### 「11/10～16は、アルコール関連問題啓発週間」

お酒をやめたいのにやめられない、それは依存症かもしれません。アルコール依存症は、飲酒のコントロールがなくなる病気です。本人や家族だけで抱えこまず、まずは ☎ 0570・061・999(土・日曜日、13:00～17:00)にご相談ください。薬物・ギャンブル等の依存症の電話相談も受け付けています。関 府地域保健課 ☎ 06・6944・7524



### 健康相談

項目	とき	ところ・問合先
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)
総合健康診断 (医師・歯科医師)	12/3(木) 14:00～15:00	
栄養相談 (栄養士)	12/15(火) 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

※ 薬剤師の相談はかかりつけの薬局へ。



### 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 13:00～16:30
	23:30	翌朝 6:30	18:00～翌朝 6:30	

※ 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 13:30～16:30
	翌朝 6:30	翌朝 6:30	18:30～翌朝 6:30	

◆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については、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	12/13(日)～16(木)午前中指定の時間	各70人(13日・16日は各50人)	11/5～13	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	12/13(日)・16(木) 保	午前中指定の時間	各30人	11/5～13		
骨粗しょう症検診(注2)	18歳以上(今年度中)	1,000円	12/17(木)	9:30～11:30 13:00～14:30	70人	11/9から		
がん検診等	肺がん(注3・4)	X線＝300円、X線と喀痰＝500円	12/6(日)・13(日)～16(木)	8:45	各5人	11/6～19(12/6実施分は11/9～19)		
	胃がん(バリウム検査)(注4)		①12/6(日)・13(日)～16(木) ②10(木)・11(金)	①8:45 ②午前中指定の時間	①各5人 ②各40人	申込は保健医療センター窓口☎625・6685(申込は同時に2人まで)、または「いばライフ」		
	子宮がん(2年度内に1回)(注5)	500円	①12/6(日) ②9(木)	①12:45～14:45 ②9:30～15:00指定の時間	①36人 ②60人		11/9～12/2(12/6実施分は11/19まで)	
	乳がん(2年度内に1回)(注5)	800円						
	レディース5がん(注5・6)	2,400円、喀痰受診者は2,600円	12/6(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) 肺がん検診単独は「いばライフ」での申込不可。注4) 12/6は女性のみ、13は男性のみ受診可。注5) 乳がん・子宮がん検診は検診バスによる検診。注6) 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)。