

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				

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(日)・20(火)～23(木)午前中指定の時間	各70人(18・22日は各50人)	8/3～9	有料で同時受診可＝がん検診(胃、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(☆＝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(9月)	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	18(日)・22(木) 保	午前中指定の時間	各30人	8/3～9	
骨粗しょう症検診(注2)	18歳以上(今年度中)	1,000円	26(月)	9:30～11:30 13:00～14:30	70人	8/5から	
がん検診等	肺がん(注3)	X線＝300円、X線と喀痰＝500円	①4(日) ②18(日)・20(火)～23(木)	8:45	①8人 ②各5人	8/4～12(9/4実施分は8/5～12)	
	胃がん(バリウム検査)(注3)		40歳以上(今年度中)	①4(日) ②13(火)・14(水) ③18(日)・20(火)～23(木)	①38:45 ②午前中指定の時間		①8人 ②各40人 ③各5人
	子宮がん(2年度内に1回)(注4)	20歳以上(4/1時点)	800円	①4(日) ②26(月) 保	①11:00～14:00指定の時間 ②9:30～15:00指定の時間	①36人 ②60人	8/5～9/14(9/4実施分は8/12まで)
	乳がん(2年度内に1回)(注4)	40歳以上(4/1時点)					
	レディース5がん(注4・5)	40歳以上(今年度中)	2,400円、喀痰受診者は2,600円	4(日)	9:00～10:30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) 9/4は女性のみ、18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)。

各施設の休館日等は市HP等でご確認ください。

問合先、✉メールアドレス、HPホームページ、**保**一時保育あり(原則有料、詳細は事前にお問い合わせを)

! イベントや行事等は変更・中止等の可能性があります。開催の有無等は市・各主催団体 HP または **固**・**申** 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。

i お知らせ

飲酒習慣をチェックしましょう

がん・高血圧・高血糖・脂質異常症等の生活習慣病は飲酒が関連しており、1日平均飲酒量が増えると発症率も上昇します。**【アルコールの1日の適量】** 節度ある適度な飲酒としては、1日平均純アルコールで約20g程度です。次のいずれかの1つで、1日の適量に相当します。▶日本酒1合180ml、▶ビール500ml、▶7%のチューハイ350ml、▶ワイン200ml、**固**健康づくり課

健康相談

項目	とき	ところ・問合せ先
栄養と食生活の相談 (面接)	8/2(火)・23(火)、 9/6(火)・20(火) 9:15～12:00	所・申 保健医療センター(要予約)
歯と口の健康相談 (電話・面接)	平日 9:00～16:00	
こころの健康相談 (電話・面接)		
禁煙相談 面接・電話 Eメール	24時間受付	禁煙相談 (メール) 
救急医療相談	24時間、 365日	固 救急安心センターおお さか ☎ # 7119 または、 ☎ 06・6582・7119

ストレスと上手につきあい こころの健康を保ちましょう

ストレスがかかると、不安、腹痛、過食・多量飲酒等の反応を引き起こします。こういったストレス反応を放置しておく、肥満や高血圧、糖尿病、うつ病等のほか、脳卒中や心臓病の発症につながることもあります。ストレス反応は自分を守る大事な防衛反応であり、早めに対処することでさまざまな不調の予防につながります。次のことを心がけましょう。▶豊かな人間関係をつくり、誰かに相談できるようにする、▶適切な睡眠時間(7～8時間)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、▶腹式呼吸やスポーツ、趣味等でリラックスする、笑ってストレスを解消するなど自分なりの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。**固**健康づくり課



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

必ず来所前に同診療所 ☎ 625・7799 へ連絡し、来所時はマスクを着用してください。なお、待合室の混雑を避けるため、外や車内でお待ちいただくことがありますので、ご理解とご協力をお願いします。

	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

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

◆息苦しさ、倦怠感、高熱等の強い症状がある場合は、まず新型コロナ受診相談センター ☎ 06・7166・9911 へ相談してください(詳細は市 HP 参照)。◆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、救急安心センターおおさかへお電話ください。

8月7日は「鼻の日」です

鼻の病気にはさまざまなものがあり、鼻水、鼻づまり、嗅覚異常、鼻血、アレルギー性鼻炎は、近年多くの人が悩んでいます。また、いびき・口呼吸などは、睡眠時無呼吸症候群との関連が注目されています。気になる症状があれば、耳鼻咽喉科の受診をお勧めします。**固**健康づくり課

毎日食べよう!朝ごはんプロジェクト

固市内在住・在勤・在学者、**内**朝食の写真を募集、**備**応募者本人が撮影した未発表のものに限る、応募作品は返却不可、詳細は市 HP 参照、**申** 8/31 までに、右図読み取りから投稿、**固**健康づくり課 

9月3日は「秋の睡眠の日」

快適な睡眠は健康の基本です。良質な睡眠を取るために、次のことを心がけましょう。▶できるだけ同じ時刻に起床して、日光を浴びる、▶定期的な運動習慣をつける、▶睡眠薬代替りの寝酒をしない、▶昼寝をするなら20～30分程度にする、▶1人で悩まず医師に相談をする。**固**健康づくり課

400ml 献血にご協力を

時毎日(水曜日、第3土曜日、第4日曜日除く)、10:00～13:00・14:00～17:30、**所**阪急茨木市駅献血ルーム(阪急口サヴィア1階東側)、**対**体重50kg以上で、男性17歳～69歳、女性18歳～69歳(65歳以上は、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。**固**同ルーム ☎ 0120・346・759

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、