

## 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)
- 「茨木けんしん予約システム」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
市国保加入者 ※結果説明会あり	40～75歳未満(今年度中)	無料	9/19(火)～22(金) 午前中 9/24(日) 午前中 指定の時間	各70人(22・24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、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(※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「茨木けんしん予約システム」(※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	22(金)・24(日)	午前中 指定の時間	各30人	8/3～9	
骨粗しょう症検診(※2)	18歳以上(今年度中)	1,000円	25(月)	9:30～11:30 13:00～14:30	70人	8/7から	
がん検診等	肺がん(※3)	X線=300円、 X線と喀痰=500円	①10(日)	8:45	①8人	8/4～14 (9/10実施分は8/7から)	
	胃がん(バリウム検査)(※3)		②19(火)～22(金)・24(日)		②各5人		
	子宮がん(2年度内に1回)(※4)	500円	①7(木)・8(金)	①午前中 指定の時間 ②③8:45	①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「茨木けんしん予約システム」 	
	乳がん(2年度内に1回)(※4・5)		②10(日)		②8人		
	レディース5がん(※4～6)		③19(火)～22(金)・24(日)		③各5人		
	大腸がん	40歳以上(今年度中)	300円	10(日)	11:00～14:00 指定の時間		36人
		2,400円、 喀痰受診者は2,600円	10(日)	9:00～10:30 指定の時間	30人		
		300円	平日随時	8:45～17:15	-		平日随時 (窓口受付のみ)

※1 「茨木けんしん予約システム」での特定健康診査の申込は、市国保加入者のみ可。※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。※3 9/10は女性のみ、24は男性のみ。※4 乳がん・子宮がん検診は検診パスによる検診。※5 乳がん検診は視触診の実施なし。※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、特に早い時間帯は電話や窓口が大変混み合います。先着順ではありますが、午後以降はつながりやすい状況ですので、ある程度時間をあけていただくか、「茨木けんしん予約システム」での予約をご活用ください。
- ◎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。

☎問合せ先、✉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。開催の有無や申込方法等でご不明な点がございましたら、市・各主催団体 HP または **問・申** でご確認ください。

## i お知らせ

### 巡回①子宮がん・②乳がん検診 **保**

**時** 9/5 (火) = 午前・午後の指定の時間、**所** 白川公民館、**対** 4/1 時点で① 20 歳以上・② 40 歳以上の市民、**冠** 先着① 52 人・② 44 人、**内** 検診車による検診、② 2 方向撮影、**¥** ① 500 円・② 800 円、**申** 8/7 ~ 14、茨木けんしん予約システムから申込または、電話で保健医療センター

## 健康相談

項目	とき	ところ・問合先
栄養と食生活の相談 (面接)	8/1 (火)・29 (火)、 9/5 (火)・19 (火)、 9:10 ~ 11:45	<b>所・申</b> 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	禁煙相談 (メール)
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	
救急医療相談	24 時間、 365 日	<b>問</b> 救急安心センターおお さか ☎ # 7119 または、 ☎ 06・6582・7119

## 応急診療

新型コロナ陽性者以外の  
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。9/3 以降の日曜、休日の発熱等にかかる診療・検査は 10 ページ参照。

	内科 (中学生以下を除く)			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	

### 高槻島本夜間休日応急診療所 (高槻市八丁西町 1-10) ☎ 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	

※診療開始時間は、受付開始 30 分後からです。

◆息苦しさ、倦怠感、高熱等の強い症状がある場合は、まず府コロナ府民相談センター ☎ 06・7178・4567 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、休診中の応急診療は、救急安心センターおおさかまたは小児救急電話相談 (40 ページ) へお電話ください。

### こころの健康を保つためにストレスチェックを

自分では気づかないうちにストレスが溜まっていると、こころや身体に不調があらわれることがあります。次のような症状が続いているなら、1 人で悩まずに、早めに専門の医療機関や保健医療センターなどに相談してみましょう。▶頭痛や肩こりに悩まされている、▶便秘や下痢が続くことがある、▶食欲がない、▶夜なかなか寝つけない、▶理由もなくイライラする、▶好きだったことが楽しめない、▶気分が落ち込むことが多い、▶お酒やタバコの量が増えた



### 飲酒習慣をチェック

がん・高血圧・脳出血・脂質異常症等の生活習慣病は飲酒も関連しており、1 日平均飲酒量が増えると発症率も上昇します。また、生活習慣病は脳梗塞や狭心症・心筋梗塞の虚血性心疾患の発症につながります。【推奨される 1 日のアルコール量】1 日平均純アルコールで約 10 g 程度です。次のいずれかの 1 つで、基準飲酒量に相当します。▶ 5% のビール・発泡酒 250ml、▶ 7% のチューハイ 180ml、▶ 15% の日本酒 0.5 合、▶ 12% のワイン 100ml

### 9/3 は「秋の睡眠の日」

睡眠の質を高めて健康な生活を送るため、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、▶睡眠薬代わりにの寝酒をしない、▶昼寝は 20 ~ 30 分程度にする、▶寝る前の食事や入浴の時間を考える、▶1 人で悩まず専門機関に相談する

### 適塩イベント in コープ茨木白川

**時** 8/19 (土)、10:00 ~ 12:00、**所** コープ茨木白川くつろぎ広場 (白川二丁目 2-10)、**対** 市内在住・在勤・在学者、**内** 適塩の紹介、血圧測定、健康相談

### アスマイルキャンペーンを実施

**時** 8/1 (火) ~ 31 (木)、**対** ① 期間中に新規登録した人、② アスマイル利用者で 9/6 の月トク抽選に外れた人、**内** ① 抽選で 3 人にスマートウォッチ、100 人に QUO カード Pay300 円分をプレゼント、② 抽選で 30 人に QUO カード Pay1,000 円分をプレゼント、**備** 詳細は右図読み取りからご確認ください。



### 400ml 献血にご協力を

**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 歳以上は、60 ~ 64 歳に献血経験のある人)、**持** 本人確認が可能な運転免許証等、**備** 食事を済ませて来てください。**問** 市献血推進協議会 ☎ 655・2756

とき (8月)	ところ
毎日 (水曜日、第 3 土曜日、第 4 日曜日を除く) 10:00 ~ 13:00・14:00 ~ 17:30	阪急茨木市駅献血ルーム (阪急口サヴィア 1 階東側) ☎ 0120・346・759
25 (金) 10:00 ~ 12:00・13:00 ~ 16:00	IBALAB@ 広場 (噴水広場)

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、