

すこやかライフ

保健センター(〒564・0072出口町19・2☎6339・1212☎6339・7075)
 保健医療室(〒564・0072出口町19・3保健所内☎6339・2225☎6339・2058)
 地域保健課(〒564・0072出口町19・3保健所内☎6339・2227☎6339・2058)
 国民健康保険課(☎6384・1239☎6368・7347)
 口腔ケアセンター(〒565・0862津雲台1・2・1☎6155・8020☎6873・3030)



各種健(検)診 加入している公的医療保険の種類に関係なく受診できます。誕生月からその翌月の受診を推奨しています。費用は表のとおり。65歳以上は無料。64歳以下で吹田市国民健康保険の加入者は国民健康保険課へ、市民税非課税・生活保護世帯は検診を受ける2週間前までに保健センターへ申請すれば、いずれも無料。☎保健センター。

保健センターの検診	検診内容	実施日時	備考
肺がん検診 ※1	X線検査。40歳以上。400円。新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、喀痰検査は中止します。 ※5	12月7日(月)、16日(火)。	午前9時～11時20分。誕生月に限らず受診できます。☑か郵送、ファックスに検診名、希望日、住所、名前、性別、生年月日、年齢、電話番号を書いて保健センターへ。11月13日(金)必着。多数の場合は翌月以降になることがあります。案内は検診日の2週間前までに送ります。
大腸がん検診	便潜血反応検査。40歳以上。300円。	12月7日(月)、14日(月)、16日(火)。	
胃がん検診 ※2	X線検査。50歳以上。1000円。		

市内の協力医療機関で受診できる健(検)診	検診内容	費用
胃がん検診 ※2	胃内視鏡検査。50歳以上で、生まれ年が西暦で偶数年の人。	2000円。
30歳代健康診査	血圧測定、尿検査、血液検査など。	30～39歳。無料。 ※4
成人歯科健康診査	30～74歳。障がいのある15～74歳の方は通年受診できます。	無料。 ※3 ※4
乳がん検診	マンモグラフィと視触診。40歳以上の女性で、生まれ年が西暦で偶数年の人。	1000円。
子宮がん検診	頸部細胞診。20歳以上の女性で、生まれ年が西暦で偶数年の人。	500円。 体部細胞診は問診・診察の結果、必要な人のみ別途500円。
大腸がん検診	便潜血反応検査。40歳以上。300円。	
肺がん検診 ※1	65歳以上の人はいずれかを受診。	X線検査。40歳以上。400円。喀痰検査は50歳以上で、問診・診察の結果、必要な人のみ別途500円。 X線検査。65歳以上。無料。
結核検診		
B型・C型肝炎検診	血液検査。20歳以上で、B型・C型肝炎ウイルス検査を受けたことがない人。	無料。
前立腺がん検診	血液検査。50歳以上の男性。	700円。
骨粗しょう症検診	20～70歳で、今年の誕生日で年齢の下1桁目の数字が0か5の人。	1000円。
聴力検診	昭和25・30・35・40・45年生まれの人。	500円。

☎直接、協力医療機関へ。協力医療機関は市報すいた4月号別冊と保健センターのホームページに掲載しています。

※1 血痰のある人は肺がん検診の対象外です。速やかに医療機関を受診してください。
 ※2 どちらかを選んで受診してください。胃内視鏡検査を受けた翌年は、市の胃がん検診を受診できません。
 ※3 後期高齢者医療保険の加入者は、はつらつ(●ページ)を確認してください。75歳以上で同保険非加入者は、誕生月の前月に生活福祉室から送付する歯科健診の受診券を持参してください。
 ※4 3月生まれの人で、健康診査を3月～4月に受診できなかった人は、受診期間を延長しています。詳しくは保健センターのホームページを確認してください。
 ※5 50歳以上で、喫煙指数(1日の喫煙本数×喫煙継続年数)が600以上の人は、喀痰検査の対象となります。市内の協力医療機関で実施する肺がん検診を受診してください。詳しくは保健センターのホームページを確認してください。

その他の検査・健診

国民健康診査(特定健診)

無料。身体測定、尿検査、血液検査など。☎40～74歳の吹田市国民健康保険加入者。対象者には、誕生月の前月末に受診票を送りません。誕生月からその翌月に受診できない場合や、今年4月2日以降の加入者は国民健康保険課へ問い合わせてください。国保以外の保険の加入者は、加入している健康保険の保険者に問い合わせてください。

相談

毎月～金曜日。祝・休日、年末年始は除く。

健康相談 育児、健康、食事、禁煙、生活習慣病の予防など。保健師などが電話や面接で相談に応じます。面接は予約制。☎保健センター、同センター南千里分館。☎電話で同センターへ。

こころの健康相談 統合失調症や気分障がい、アルコールや薬物、ギャンブルなどの依存症など。面談は予約制。☎保健所。☎地域保健課。

医療相談 医療機関に関する相談や苦情などに応じます。面談は予約制。☎保健所。☎保健医療室。

くらしの情報

アルコール関連問題啓発週間

11月10日～16日はアルコール関連問題啓発週間です。習慣的にアルコールを摂取し続けると、飲酒をコントロールすることができなくなり、アルコール依存症に陥ってしまう場合があります。同依存症はさまざまな助けや理解により回復することが可能です。まずは保健所に相談してください。土・日曜日は、おおさか依存症土日ホットライン(☎0570・061・999 11午後1時～5時)へ。☎地域保健課。

口腔ケアセンターの催し

障がい者児のお口のケアとリハビリテーション 歯科医師による口腔の健康度チェックと口腔ケア指導。☎12月17日(休)午後1時30分～3時30分。☎会場へ来所できる人。難病、脳梗塞などの後遺症がある人も可。☎先着10人。☎11月2日(月)から電話がファックスに◆と年齢を書いて同センターへ。



ドクターメモ

ダイエットプログラム

スライホームで運動できず、食べてばかり。コロナ太りで体重が気になる人も多いでしょう。今回はダイエットに成功したAさんの話をしましょう。

Aさんは、忙しくて運動する時間がなく、気づけば体重が3kgも増えてしまったため、「流石にまずいよね」と、ダイエットの研究を開始。「さあ頑張るぞ」とダイエットを始めたものの、カロリー計算が面倒なうえ我慢している割に体重が減らない。減ってもすぐに戻ってしまうため、「私には無理」と、すぐ諦めてしまいました。

ある日、久しぶりに会ったBさんが痩せてオシャレになつていたので驚き、どうやって痩せたのか話を聞きました。まずかかりつけ医に相談して自分に適正な食事内容、運動内容を確認。そして、目標を低く設定し(3か月で体重の3%減)、たんぱく質の摂取率を増やしてゆっくり継続。さ

さやかな行動を周りの人に褒めてもらったことが分かりました。「結果を急ぐあまり急激なダイエットをすると、代謝が下がって失敗するそうよ。しんどいと続かないしね。何より体に悪いでしょ」とBさんは言います。Aさんは、「無茶なダイエットをしていたかもしれない」と思い直し、もう一度頑張ることをBさんに約束して別れました。それからAさんは、無理のないダイエットを続けることで、目標の体重を達成したそうです。

ダイエットは、ゆっくりこつこつ続けることが大切です。正しいダイエットをすれば、健康だけでなく仕事のパフォーマンスが向上したり、周囲からの尊敬、自尊心の向上も得られたりすることも。なにより、大きなストレスなしで結果が出れば楽しいですよ。あなたも試してみませんか。

吹田市医師会 岡島 裕