

## 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 ㊦保健センター

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室へ、市民税非課税・生活保護世帯は受診日の2週間前までに保健センターへ申請すれば、いずれも無料です。

保健センターの検診	胃がん検診	1000円	35歳以上。X線検査。	桃山台市民ホール=1月12日(金) 保健センター=1月17日(休)、18日(休)、22日(月)	午前9時～10時30分。年に1度、誕生日に限らず受診できます。㊦郵送かファックス、メールに検診名、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。12月15日(金)必着。多数の場合は翌月以降になる場合があります。案内は検診日の2週間前までに送ります。
	大腸がん検診	300円	40歳以上。便潜血反応検査。		
	肺がん検診	400円	40歳以上。X線検査。喀痰検査は問診・診察の結果、必要な人のみ別途500円。	保健センター=1月17日(休)、22日(月)	

市内の協力医療機関で受診できる健(検)診	30歳代健康診査	無料	30～39歳。血圧測定、尿検査、血液検査など。	記載のないものは年に1度。誕生日か、その翌月に受診してください。㊦直接、協力医療機関へ。		
	成人歯科健康診査	無料	30歳以上。15歳以上の障がい者は通年受診できます。			
	乳がん検診	700円	30～39歳の女性。視触診のみ。			
	子宮がん検診	2年に1度	1000円		40歳以上の女性で、生まれ年が西暦で奇数年の人。マンモグラフィと視触診。	
	大腸がん検診	500円	20歳以上の女性で、生まれ年が西暦で奇数年の人。頸部細胞診。体部細胞診は問診・診察の結果、必要な人のみ別途500円。			
	肺がん検診	300円	40歳以上。便潜血反応検査。			
	結核検診	400円	40歳以上。X線検査。喀痰検査は問診・診察の結果、必要な人のみ別途500円。			
	B型・C型肝炎ウイルス検診	無料	65歳以上の人はいずれかを受診		400円	40歳以上。X線検査。喀痰検査は問診・診察の結果、必要な人のみ別途500円。
	前立腺がん検診	無料	65歳以上。X線検査。		無料	65歳以上。X線検査。
	骨粗しょう症検診	無料	昭和52年以前の生まれでB型・C型肝炎ウイルス検査を受けたことがない人。血液検査。		無料	昭和52年以前の生まれでB型・C型肝炎ウイルス検査を受けたことがない人。血液検査。
聴力検診	700円	50歳以上の男性。血液検査。	300円	昭和27・32・37・42・47・52年生まれの人。血液検査。		
	1000円	20～70歳で、今年の誕生日で年齢の下1桁の数字が0か5の人。	500円	昭和22・27・32・37・42年生まれの人。		

協力医療機関の一覧は市報すいた別冊(毎年市報すいた4月号と一緒に配布)と市ホームページに掲載しています。

## 口腔(こうくう)ケアセンターの催し

無料。㊦12月1日(金)から電話かファックスに催し名、住所、名前、年齢、電話番号を書いて同センターへ。

障がい者向け	障がい者(児)のお口のケアとリハビリテーション 口腔の健康度チェックと指導。1月18日(休)午後1時30分～3時30分。㊦先着10人。
--------	--

## 国保の健診

### 吹田市国保健康診査(特定健診)

40～74歳で吹田市国民健康保険の加入者が対象。身体測定、尿検査、血液検査など。無料。対象者には誕生日の前月末に受診票を送ります。誕生日か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室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へ問い合わせてください。

## 相談

### 健康電話相談

専用電話(保健センター内☎6339・1218)

妊娠、育児、生活習慣病の予防や健康上の悩みなど。月・水・金曜日午前10時～正午。祝・休日は除く。

保健栄養相談 健康、食事、禁煙、生活習慣病の予防など。保健師、栄養士が面接相談。予約制。㊦電話で保健センターへ。

## 保健所の検査・相談

予約・日時などは問い合わせてください。㊦吹田保健所

HIV抗体検査 匿名可。診断書は発行しません。同保健所で月3回実施。夜間、土・日曜日はchot CASTなんば(地下鉄なんば駅)で実施。

風しん抗体検査 妊娠を希望する女性とその夫、妊婦の夫。月2回実施。予約制。

肝炎ウイルス検査 B型肝炎とC型肝炎。20歳以上40歳未満で同検査未受診の人。月1回実施。予約制。

こころの健康相談 統合失調症や気分障がい、アルコール依存症、認知症など。予約制。

医療相談 医療機関に関する相談や苦情など。医療機関のある地域の保健所で。電話相談は月～金曜日午前9時15分～午後0時15分、午後1時～4時。祝・休日は除く。面談は予約制。

## 日本酒1合と 同程度のお酒の量

種別	アルコール濃度	純アルコール量
清酒 1合・180ml	15%	27g
ビール 500ml	5%	25g
ウイスキー 60ml	43%	26g
25%の焼酎 100ml	23%	23g
ワイン 200ml	12%	24g
7%のチューハイ 350ml	7%	24g

酒は百薬の長と言われる反面、飲みすぎはアルコール依存症や、がん、うつ病、脳の萎縮など、ほぼ全身に影響を及ぼします。同時に、家族関係や仕事に深刻な問題を招くこともあります。最新の調査では全国で約100万人のアルコール依存症者が、その背後に約1000万人の多量飲酒者がいると推計されています。では、適切な飲酒とはどのようなものでしょうか。1日当たり日本酒で1合程度が節度ある飲酒とされており、危険が少ないと考えてよいでしょう。1日当たり2合以上は生活習慣病のリスクを高めるため減酒が必要です。1日

酒は百薬の長と言われる反面、飲みすぎはアルコール依存症や、がん、うつ病、脳の萎縮など、ほぼ全身に影響を及ぼします。同時に、家族関係や仕事に深刻な問題を招くこともあります。最新の調査では全国で約100万人のアルコール依存症者が、その背後に約1000万人の多量飲酒者がいると推計されています。では、適切な飲酒とはどのようなものでしょうか。1日当たり日本酒で1合程度が節度ある飲酒とされており、危険が少ないと考えてよいでしょう。1日当たり2合以上は生活習慣病のリスクを高めるため減酒が必要です。1日

吹田市医師会  
谷口 隆

しかし、なかなか一人で断酒することは難しいので専門の治療機関の受診や自助グループへの参加をお勧めします。お酒のことで困っている場合は一度保健所に相談してみましよう。



アルコール依存症に注意  
お酒との付き合い方

## 健康ポイント商品交換申請

2000ポイントを貯めた人は申請すると下記の商品と交換できます。㊦3月30日(金)まで。商品は12月28日(休)までの受け付け分は2月中旬に、それ以降の受け付け分は5月中旬の発送になります。

### ポイントと交換できる商品(2000円相当～)

- 電子マネー WAONカード
- 関大前フタバボウルのゲーム無料券
- 阪急阪神おでかけカード
- 阪急オアシスギフトカード
- ミズノスポーツ用品
- ガンバ大阪グッズ
- パンと雑貨のお店「はびすま」商品券
- 市民体育館個人使用回数券

健康ポイント対象の事業には㊦のマークが付いているよ

