

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)



保健所のホームページ



保健センターのホームページ

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。

市内の協力医療機関で受診できる健(検)診	胃がん検診 ※1	胃内視鏡検査。50歳以上で、生まれ年が西暦で奇数年の人。2000円。※2	
	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。	
	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	
	乳がん検診	マンモグラフィと視触診。40歳以上の女性で、生まれ年が西暦で奇数年の人。1000円。	
	子宮がん検診	頸部細胞診。20歳以上の女性で、生まれ年が西暦で奇数年の人。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 ※4	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。
	結核検診	X線検査。65歳以上。無料。	
	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26・31・36・41・46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。			

保健センターの検診	胃がん検診 ※1	X線検査。50歳以上。1000円。	8月12日(休)、23日(月) 午前9時～11時。誕生月に限らず受診できます。☎検診名、希望日、住所、名前、性別、生年月日、年齢、電話番号を☎か郵送、ファックスで保健センターへ。7月26日(月)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。	
	肺がん検診 ※4	X線検査。40歳以上。400円。喀痰検査は実施していません。※5	

- ※1 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。
- ※2 のど、鼻腔への局所麻酔以外の痛み止めや、鎮静薬は使用できません。
- ※3 後期高齢者医療保険の加入者は、はつらつ(34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 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。
- ※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。

▶新型コロナウイルス感染症の影響で掲載内容が中止・延期・変更になる場合があります
イベント等の開催の有無は市ホームページか各室課への問い合わせなどで確認してください

その他の検査・健診

HIV・性感染症検査

匿名可。診断書は発行しません。時7月9日(金)、30日(金)午前9時30分～11時30分。1人20分。結果説明は検査日の1週間後。☎保健所。☎各先着7人。☎地域保健課へ。

国民健康診査(特定健診)

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す。誕生月かその翌月に受診できない場合は、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。☎国民健康保険課。

在宅要介護者・児訪問歯科健診

年1回、自宅で歯科健康診査を行います。☎要介護者・児で通院ができない人。☎治療が必要な場合は健康保険扱いで自己負担。☎電話かファックスで吹田市歯科医師会(☎63389・6881☎6389・3387)へ。☎保健センター。

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。☎同センター。

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

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。☎8月22日(日)午前10時～正午。☎会場に在所できる障がい者(児)。難病や脳梗塞後遺症がある人も可。☎先着10人。☎と年齢を7月1日(日)から電話かファックスで同センターへ。

ドクターメモ

メンタルケア～瞑想のすすめ

私たちは職場や家庭、学校、隣近所などでの人間関係で神経をすり減らしながら日々生活しています。その際にさまざまな感情が起こっています。例えば「喜び」「悲しみ」「怒り」「驚き」「恐れ」「嫌悪」の6つの基本感情に加え、カリフォルニア大学の研究チームによると27種類に分類できる感情があるとのこと。その中のネガティブな感情が積み重なるとストレスがたまり、精神や身体の不調を引き起こすこととなります。このようなどきにお勧めするのが瞑想です。

瞑想もいくつかあり、主なものに「サマタ瞑想」と「ヴィパッサナー瞑想」があります。どちらも仏教思想に由来するものでインドウーヨガでも使われており、手軽にできるのが利点です。今回は「ヴィパッサナー瞑想」を紹介します。これは、物事にとらわれないようにすること、欲から離れる、執着しないことをめざしています。「見る」「聴く」「嗅ぐ」「触れる」などを体感すると感情が生じるのが普通です。しかしヴィパッサナー瞑想の場合は、感情を挟まずにありのまま受け取ります。「私は音を聞いている」ではなくただ「音が有る」と考えます。

最初は難しいと感じるかもしれませんが、まずは15分でもよいので、いすや床に座るなどの楽な格好で始めましょう。そして自分の体の感覚や周りの音、匂いなどを感じ、それを客観的に観察します。これを続けて自然にできるようになると清らかで穏やかな心持ちになりますので、ぜひ一度実践してみてください。

吹田市医師会

角谷 岳朗

