

# すこやかライフ

成人保健課(〒564・0072出口町19・2☎6339・1212☎6339・7075)  
 保健医療総務室(〒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



成人保健課のホームページ

## 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可。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の2週間前までに成人保健課へ申請すれば、いずれも無料。☎成人保健課。

健診	内容	料
30歳代健診	血圧測定、尿検査、血液検査など。30～39歳。	無料
成人歯科健診	口腔内検査、歯面清掃など。30～74歳。障がいのある15～74歳の人は通年受診可。	無料
胃がん検診 ※ 2	胃内視鏡検査 ※ 3。50歳以上で今年偶数年齢になる人。	2000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	X線検査。40歳以上。問診の結果、必要な人のみ喀痰検査。50歳以上。別途500円。	400円
子宮がん検診	頸部細胞診。20歳以上の女性で、今年偶数年齢になる人。問診の結果、必要な人のみ体部細胞診。別途500円。	500円
乳がん検診	マンモグラフィと視触診。40歳以上の女性で、今年偶数年齢になる人。	1000円
※ 1 前立腺がん検診	血液検査。50歳以上の男性。	700円
結核検診 ※ 4	X線検査。65歳以上。	無料
B・C型肝炎検診	血液検査。20歳以上で、B・C型肝炎ウイルス検査を受けたことがない人。	1000円
骨粗しょう症検診	骨量測定。20～70歳で年齢の下1桁目の数字が今年0から5になる人。	1000円
聴力検診	6周波の聴力検査。今年50・55・60・65・70歳になる人。	500円

誕生日かその翌月の受診を推奨。☎☎直接、協力医療機関へ。  
 協力医療機関は市報4月号別冊と成人保健課のホームページに掲載しています。

集団検診 ※ 1	内容	日時	備考
胃がん検診 ※ 2	X線検査。50歳以上。1000円。昨年胃内視鏡検査を受けていない人。	時(1)10月5日(休)、(2)10月17日(月)。いずれも午前9時～11時。	誕生日に関わらず受診可。☎保健センター。☎(1)9月21日(休)、(2)10月3日(月)までに☎か、検診名、希望日、住所、名前、生年月日、電話番号を郵送かファックスで成人保健課へ。多数の場合は日程を振り替えることがあります。
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	時(1)10月5日(休) 午前9時～11時。	

- ※ 1 問診の状況により、市の検診として受診できない場合があります。
- ※ 2 個別検診か集団検診のどちらかを選んで受診してください。
- ※ 3 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。また、抗血栓薬を服用している人は受診できません。
- ※ 4 65歳以上の人はいずれかを選んで受診してください。また、血痰のある人は検診の対象外です。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日の平均喫煙本数×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。



☎はこちら

## ▶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が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

HIV、クラミジア、梅毒の検査ができます。匿名。診断書は発行しません。☎月2回金曜日午前9時30分～11時45分。1人15分。結果説明は原則1週間後。☎保健所。☎各先着9人。☎電話で地域保健課へ。

#### 国民健康診査(特定健診)

身体測定、尿検査、血液検査など。対象者には、誕生日の前月末に受診票を送ります。令和4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。特定健診の代わりに人間ドックを受診した人には受診費用の一部助成制度があります。詳しくは市ホームページへ。☎40～74歳の吹田市国民健康保険加入者。国保以外の健康保険の加入者は、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。☎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。☎電話かファックスで吹田市歯科医師会(☎6389・6881☎6389・3387)へ。☎成人保健課。

### 相談

面談は予約制。☎月～金曜日。祝・休日、年末年始は除く。

**健康相談** 健康、食事、禁煙、生活習慣病の予防など。☎保健センター、同センター南千里分館。☎成人保健課。

**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、認知症、引きこもりなど。☎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。☎保健所。☎保健医療総務室。

### 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。☎10月20日(休)午後1時30分～3時30分。☎会場へ来所できる障がい者(児)。難病や脳梗塞後遺症がある人も可。

**介護職向け口腔ケア講座と実践講座** 歯科医師、歯科衛生士が教えます。☎10月20日(休)午後6時～7時30分。

いずれも☎先着10人。☎9月1日(休)から☎と年齢を電話かファックスで同センターへ。



## ロコモティブシンドローム

体の動きを担う筋肉・骨・関節・神経などの運動器に障害が起こり、立ったり歩いたりしづらくなった状態を「ロコモティブシンドローム(略称:ロコモ)」と言います。

ロコモの三大原因は、骨の密度が低下して骨折しやすくなる「骨粗鬆症」、膝の関節軟骨がすり減る、変形性膝関節症などの「変形性関節症」、神経が通っている背骨の中の空間が狭くなり足に痛みやしびれが現れる「脊柱管狭窄症」といわれています。その他にも「関節リウマチ」や「椎間板ヘルニア」などがあります。

予防するために、日常で少しずつ体を動かすよう気を付け、適切なトレーニングをすれば、高齢者でも筋力の維持や回復ができます。今からは遅いと諦めずに、歩幅を広くして、早歩きする、階段を使う、地域の体作りイベントに参加する、テレビを見ながらストレッチをする、いつもより少し遠くのお店まで歩いて買い物に行く、近所の公園や運動施設を活用するなど取り組んでみませんか。

日本整形外科学会では、次の「ロコモエック」7項目に一つでも当てはまれば、整形外科の受診を勧められています。  
 ①片脚立ちで靴下が履けない。  
 ②家でつまずいたり滑ったりする。  
 ③階段を上がるのに手すりが必要である。  
 ④横断歩道を青信号で渡りきれない。  
 ⑤15分程

吹田市医師会 中村 健