

保健と医療の情報コーナー

すこやかライフ



保健センターの
ホームページ

保健センター(〒564・0072出口町19・2 ☎6339・1212 ☎6339・7075)
国民健康保険室(☎6384・1239 ☎6368・7347)
吹田保健所(〒564・0072出口町19・3 ☎6339・2225 ☎6339・2058)
口腔ケアセンター(〒565・0862津雲台1・2・1千里ニュータウンプラザ内 ☎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。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。☎保健センター。

保健センターの健診	検査内容	実施日時	備考
胃がん検診	X線検査。35歳以上。1000円。	3月4日(月)、5日(火)、8日(金)、15日(金)、18日(月)、26日(火)、29日(金)	午前9時～10時30分。4月～3月に1度、誕生月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。2月15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。	3月20日(火)は北千里市民体育館。	
肺がん検診	X線検査。40歳以上。400円。喀痰検査は問診・診察の結果、必要な人のみ別途500円。	3月5日(火)、15日(金)、18日(月)、29日(金)。	

市内の協力医療機関で受診できる健(検)診	検査内容
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歳は通年受診できます。無料。※
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☆	65歳以上の人はX線検査。40歳以上。400円。喀痰検査は問診・診察の結果、必要な人のみ別途500円。
結核検診☆	いずれかを受診。X線検査。65歳以上。無料。
B型・C型肝炎ウイルス検診	血液検査。40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。
ペプシノゲン胃検診	血液検査。昭和29・34・39・44・49・54年生まれの人。300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桁の数字が0か5の人。1000円。
聴力検診	昭和24・29・34・39・44年生まれの人。500円。

☆がある健(検)診は4月～3月に1度。誕生月か、その翌月に受診してください。☎直接、協力医療機関へ。

※後期高齢者医療保険加入者は、はつらつ(●ページ)を見てください。75歳以上で同保険非加入者は、誕生日の前月に生活福祉室から送付する受診券を持参してください。

協力医療機関は市報すいた別冊(毎年4月号と一緒に配布)と、保健センターのホームページに掲載しています。

国保健康診査(特定健診)

無料。身体測定、尿検査、血液検査など。☎40～74歳で吹田市国民健康保険の加入者。対象者には誕生月の前月末に受診票を送ります。昨年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。

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 口腔の健康度チェックと指導。☎3月14日(休)午後1時30分～3時30分。☎先着10人。☎2月1日(金)から電話かファックスに◆と年齢を書いて同センターへ。

保健センターの相談

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。☎月～金曜日午前9時～午後5時30分。祝・休日、年末年始は除く。☎電話で同センターへ。

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。月3回平日に実施。火・木曜日の夜間、土・日曜日の昼間はChot CAST(大阪メトロ長堀橋駅)で実施。日曜日は予約制。

風しん抗体検査 妊娠を希望する女性とその夫、妊婦の夫。同居の事実婚も可。月2回実施。予約制。
肝炎ウイルス検査 B型・C型肝炎。原則20～39歳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、アルコールや薬物、ギャンブルなどの依存症、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。受診した医療機関のある地域の保健所で。電話相談は祝・休日を除く月～金曜日午前9時15分～午後0時15分、午後1時～4時。面談は予約制。



ドクターメモ

痛風ってなに

原因は生活習慣にあり

痛風は、ひとたび発作が起こると「風に吹かれただけでも痛む」ほどの激痛に見舞われます。多くは足の親指の付け根に発症し、あまりの痛みに歩くのも困難なほどです。

なぜ痛風発作が起こるのでしょつか。直接の原因は、血液中の老廃物のひとつである「尿酸」です。血液中の尿酸が増えすぎると、その一部が結晶となり、関節部分に溜まっています。尿酸の結晶は針のようにとがった形をしていて、関節部分が増えると炎症と激しい痛みを引き起こします。さらに、関節の炎症だけでなく、尿路結石や腎臓の障害などを引き起こすこともわかっています。

では、尿酸が増えないようにするにはどうすればいいのでしょうか。答えは、まずは生活習慣の見直しです。尿酸は、体の中で合成されるほか、

食べ物に含まれるプリン体から作られます。プリン体の多い肉類、魚介類、レバー、干物などの食品を摂り過ぎないようにすることが大切です。また、ビールなどのお酒はプリン体を多く含んでいるので、アルコール自体が尿酸値を上げるのがわかっているため、適量節酒に努めましょう。また、尿酸を体の外に排出するのを助ける野菜、海藻、きのこなどの食品を多く食べることや、水分をしっかりと摂ることも効果があります。

痛風は圧倒的に男性に多く、肥満気味、お酒が好き、運動不足、ストレスが多い人などはリスクが高いと言われています。まずは日常の生活習慣をしっかりと見直し、リラックとして過ごすように心がけましょう。

吹田市医師会 前田 和久