

明記のないものは費用無料。問い合わせ、申し込みは、保健センター〔☎(28)5520・FAX(29)7760〕へ。実施医療機関やその他の検診は4月号広報に折り込みの「令和7年度保健事業案内」または市ウェブサイトをご覧ください。



## 12月1日は「世界エイズデー」

HIV・エイズは治療の進歩に伴い、治療を早期に開始することでHIVに感染していない人と同等の生活を送ることが期待できます。検査を受けたことがない人も、この機会に検査を受けてみませんか。

保健所では、無料・匿名でHIV検査を受診できます。同時に梅毒・クラミジアの検査も受診できます。

**受付日時** 血液検査は毎月第1・3水曜日（祝日を除く）、午後1時30分～2時30分（予約不要）

富田林保健所〔☎(23)2683〕

## がん患者の医療用ウィッグ・乳房補正具の購入費用を助成

がん患者のがん治療と就労や社会参画を支援するとともに、購入費用の負担を軽減するため、医療用ウィッグや乳房補正具の購入費用の一部を助成しています。

**助成内容** 医療用ウィッグ、乳房補正具（各1回限り）

本市に住民登録のある人で、がん治療に伴い、脱毛または乳房を切除し、ウィッグや補正具を活用している人

**助成額** 購入額の2分の1（上限2万円）

**申請期限** 購入した日の翌日から1年以内

※詳しくは、市ウェブサイト（健康づくり推進課のページ）をご覧ください。お問い合せください。

## がん検診（費用は無料、電話予約可）

※保健センターで実施しているがん検診は、右図からも申し込みできます。



種別	対象者	内容	日程など
胃がん	満50歳以上 2年に1回 (昭和50年以前の偶数年生まれの人)	問診、胃内視鏡検査	<b>とき</b> 4月号広報に折り込みの「令和7年度保健事業案内」に記載 ※市ウェブサイトでもご覧いただけます。 <b>ところ</b> 保健センターまたは実施医療機関 <b>申し込み</b> 保健センターまたは実施医療機関へ（申し込み先着順、電話申し込み可） ※各検診によって受診の対象外となる規定がありますので、詳しくは、保健センターへお問い合わせください。
	肺がん (結核健診含む)	満40歳以上 (年度内に1回)	
問診、胃部エックス線検査			
大腸がん		問診、便潜血反応検査	
乳がん	40歳以上 2年に1回 (昭和の偶数年生まれの人)	問診、マンモグラフィ検査 (乳房エックス線検査)	
子宮がん	20歳以上 2年に1回 (昭和の偶数年生まれの人、平成の奇数年生まれの人)	問診、視診、内診、頸部細胞診（医師が必要と判断した場合のみ体部検診）	

## 富田林病院の案内

詳しくは、同病院〔☎(29)1121〕へ（月～金曜日（祝日は除く）、午前9時～午後5時）  
 ※10月より外来休診日が、第1・3・5土曜日、日曜日、祝日、年末年始（12/29～1/3）となっています。なお、救急外来は診療を行っています。

皮膚がん検診	<b>とき</b> 12/17(木)、午後2時～4時30分 <b>内容</b> 皮膚がんを心配されている人のために、皮膚科専門医師の視診による検診 <b>費用</b> 無料（予約制）
女性専用外来	<b>とき</b> 12/18(木)、午後1時～3時30分 <b>内容</b> 「気になる症状があるけれど受診する科目が分からない」「男性医師だと恥ずかしくて聞けない」など診察や治療の相談について女性医師が担当します ※診療時間は1人当たり25分程度。 <b>定員</b> 6人 <b>費用</b> 有料（予約制）
ベビー マッサージ教室	<b>とき</b> 12/18(木)、午前10時30分～11時30分、午後1時～2時 <b>内容</b> 赤ちゃんとのふれあい、スキンシップの方法 <b>定員</b> 各6組 <b>費用</b> 700円 <b>申し込み</b> 12/1(月)～、同病院へ（申し込み先着順）

## 富田林保健所の案内

富田林保健所では「エイズに関する相談」、「医療機関に関する相談」、「こころの健康相談」、「エイズ抗体検査」、「梅毒血清反応検査」、「クラミジア抗原検査」、「腸内細菌検査」、「ぎょう虫卵検査」、「飲用水・井戸水検査」、「骨髄バンクドナ一登録」などを実施しています。詳しくは、同保健所〔☎(23)2681〕にお問い合わせいただくか、ホームページをご覧ください。



# 広告枠

※広告掲載の問い合わせは、ST総合広告〔☎072(368)1227・FAX072(368)1228〕へ

## 健診・予防接種

### 特定健康診査の受け忘れはありませんか

富田林市国民健康保険にご加入の人は、年に1回無料で特定健康診査を受けることができます（対象者には受診券を送付しています）。特定健康診査は、メタボリックシンドロームに着目した健診（身体計測、腹囲測定、血圧測定、血液検査、尿検査、診察、問診など）です。

詳しくは、受診券に同封のパンフレット「けんしんに行こう」をご覧ください。

※府の健活アプリ「アスマイル」に会員登録をすると、特定健康診査の受診で、初回は5000円相当の電子マネーがもらえます。登録はお早めをお願いします。  
※受診案内のため、コールセンターからお電話をする場合があります。  
☎保険年金課（内線155）



### 麻しん風しんの予防接種(MR) 忘れていませんか？

麻しん（はしか）は、感染力が非常に強く、命にかかわる重症の合併症を引き起こすことも多くあり、大変危険な病気です。風しんは、感染力が強く、妊娠初期の女性がかかると難聴、白内障、心臓病などを持った先天性風しん症候群の子どもが生まれることがあります。

この2つの感染症はワクチンで予防することができ、2回の接種で確実な免疫をつけることができます。

また、学校入学時などで接種証明が求められることが増えています。母子健康手帳や接種済証などの予防接種記録は大切に保管しましょう。

**定期接種対象者** 1～2歳未満（1期）、平成31年4月2日～令和2年4月1日生まれ（2期）

## 20・30歳代の健診

職場などで健診を受ける機会のない人を対象に、健康診査と骨密度検査をセットにした健診を実施します。

🕒令和8年3月31日(火)まで

📄問診、身体計測、血圧測定、血液検査、尿検査、診察、骨密度検査

👤本市に住民登録のある人で、健診日に満20・25・30・35～39歳の人（昭和61年3月31日以前に生まれた人および妊娠中の人は対象外）

※骨密度検査は健診日に満20・25・30・35歳の女性のみ。

📍右図より、保健センターへ（電話申し込み可）



## その他

### ジェネリック医薬品のご利用を

ジェネリック医薬品（後発医薬品）は、これまで使われてきた新薬（先発医薬品）の特許が切れた後に、新薬と同じ有効成分で製造・販売される低価格の医薬品です。

ジェネリック医薬品を希望される場合は、医師や薬剤師にご相談ください。なお、保険年金課では「ジェネリック医薬品希望シール」を配布しています。

※新薬と色や大きさ、形などが異なる場合があります。

※医師の指示によって変更できない場合やジェネリック医薬品がない場合もあります。

☎保険年金課(国民健康保険＝内線155、後期高齢者医療保険＝内線158)

### 献血にご協力を

📍市役所＝12月19日(金)、午前10時～正午、午後1時～4時30分、エコーロゼ＝12月14日(日)、午前10時～午後4時（冬のキャンペーン）

👤18～69歳で体重50kg以上の人  
※男性は17歳から可能。

☎市献血推進協議会 ☎(25)82611

## お酒との上手な付き合い方

楽しく飲めば、ストレス発散やリラックス効果のあるお酒ですが、習慣的な多量飲酒はさまざまな生活習慣病、うつ病や認知症などの健康問題につながります。楽しく飲み続けるためにも、適切な飲酒量を知り上手にお酒と付き合いましょう。

### ●飲酒に関連する健康問題

アルコールは体内に入ると中枢神経、循環器、内分泌系などさまざまなところに作用します。そのため、多量飲酒は、がん、認知症、脳出血、糖尿病、脂質異常症、高血圧、肝炎など多くの健康問題と関連していることが分かっています。

### ●お酒の飲み方のポイント

#### ①適切な飲酒量を守る

1日平均純アルコールで20g程度（厚生労働省）が適切な飲酒量の目安です。なお、女性と高齢者は中年男性に比べてアルコールの分解スピードがゆっくりであるため、20gより控えることをおすすめします。

#### ◇1日の飲酒量の目安

種類（アルコール度数） 摂取量

ビール（5%）  
中びん1本（500ml）



日本酒（15%）  
1合（180ml）



ワイン（12%）  
200ml



ウイスキー（43%）  
ダブル1杯（60ml）



焼酎（25%）  
100ml



チューハイ（7%）  
350ml



#### ②週に2日以上以上の休肝日を設ける

肝臓を適度に休めて機能を回復させるためにも、最低でも週に2日はお酒を飲まない日を作るようにしましょう。