



膳所すこやかだより

令和3年度 第3号

【発行】膳所すこやか相談所 膳所二丁目5番5号 TEL077-522-1294

膳所すこやか相談所では、保健師・助産師・看護師が常駐し、赤ちゃんからお年寄りを対象に、心身の健康に関する相談、身長・体重の計測や育児相談などを実施しています。また、健康情報を少しでも身近にお届けできるよう、出張健康講座も実施しています。皆様のご利用をお待ちしています。

10月11月の健康相談

会場	日時
富士見市民センター	10月28日(木) 11月25日(木) 10時~12時
晴嵐市民センター	10月12日(火) 11月9日(火) 10時~12時
膳所すこやか相談所	月~金曜日(祝日を除く) 午前9時~12時 午後1時~5時



BIWA-TEKU
10ポイント



予約制
にしています。

予約先：膳所すこやか相談所
電話 077-522-1294

生活習慣病 虎の巻

血圧が高いと、カラダの中がこんな状態になっています！

＜高血圧になる仕組み＞

血圧は、血液が血管の内壁を押す力です。食塩の取り過ぎや運動不足、肥満などが血圧を高くする原因となります。こうした状態が長く続くと、**細動脈が傷害**されます。



やがて

動脈硬化が進行し・・・

さらに

重症化すると、脳卒中や虚血心疾患
心不全・慢性腎臓病・腎不全の要因に！

血圧が高いと言われたら…血圧のお薬は大切な血管を守るための予防薬とも言えます。医師に相談しましょう。

特定健康診査を受けましょう！

特定健診は、生活習慣病の前ぶれとなる、「メタボリックシンドローム(内臓脂肪型肥満)」に重点をおいた健診です。

〈対象〉40~74歳の大阪市国民健康保険加入者

〈料金〉無料

〈実施期間〉令和4年1月31日まで

〈実施場所〉県内登録医療機関

※詳しくは受診券(ピンク色の封筒)と同封のチラシをご確認ください。

※なお、他の保険にご加入の方は、ご加入の医療保険者へご確認ください。



BIWA-TEKU

100ポイント

「すこやかだより」は大阪市のホームページからもご覧いただけます。アドレス <http://www.city.otsu.lg.jp/>

胃がん検診（胃部エックス線検査）

〈日程・会場〉



12月 1日（水） 平野市民センター
 12月21日（火） 富士見市民センター
 1月18日（火） 晴嵐市民センター
 2月 9日（水） 膳所すこやか相談所

10/15（金）
より受付開始



〈対象〉 40歳以上の市民 ※一部対象外となる場合あり

〈検査内容〉 バリウムによる胃部エックス線検査

〈料金〉 1,600円（大津市国保加入者、70歳以上の方、65歳から69歳の後期高齢者医療制度加入者、生活保護世帯等の方、市民税非課税世帯の方は無料）

〈申し込み〉 健康推進課 電話：077-528-2748

*時間（午前中）は申込み時にお知らせします。

*定員に達した場合はお断りすることがあります。

*新型コロナウイルス感染症の拡大状況で中止する場合がありますのでご了承ください。

*昨年度胃がん検診（内視鏡検査）を受診した方は今年度の胃部エックス線検査の受診はできません。

大津市けんしん等予約ネットシステム
（右記QRコード）でも予約可能



マタニティサロン

母親になる準備のことや、妊娠・出産・今後の育児などについて気軽に情報交換していただけます。

〈日時〉 10月21日（木） 13:30~15:30（受付13:15~）

〈会場〉 明日都浜大津3階 乳幼児健診室（オンライン参加可も）

〈内容〉 赤ちゃん人形抱っこ体験、助産師の話

〈持ち物〉 母子健康手帳、筆記用具

〈申し込み〉 健康推進課 電話：077-528-2748

オンライン参加の場合はネット予約のみ受付



大津市けんしん等予約ネットシステム
（右記QRコード）でも予約可能



《 新型コロナワクチン接種はお済みですか 》

厚生労働省は接種を希望する全ての国民のワクチン接種を11月末までに終了することを目標としております。接種を希望しているがまだ予約をされていない方は、予約をお願いします。

～予約方法（集団接種会場及び一部の医療機関）～

○ コールセンターへ電話で予約（TEL：0570-002-092）音声ガイダンスの後、「1」を入力するとオペレーターにつながります。

○ WEB予約

○ 診療所や病院などでも接種可能です。

予約方法等は医療機関により異なります



WEB予約
方法説明



個別接種
について

※ 予約間違いが増えております。WEB予約した後は、マイページで予約確認をお願いします。

※ 10月からインフルエンザワクチンの予防接種も始まります。新型コロナワクチン予防接種を受ける場合、その前後2週間は他のワクチンの予防接種を受けることができません。ご注意ください。

◆高齢者インフルエンザ予防接種費用の助成が始まります◆

推奨接種期間：10月1日から12月末まで

対象：接種日において65歳以上の大津市民

※接種日において60~64歳の方で、心臓・腎臓・呼吸器疾患または、ヒト免疫不全ウイルスによる免疫機能障害のため身体障害者手帳1級をお持ちの方は、事前に保健所保健予防課までお問い合わせください。

接種料金：自己負担1,400円 ※生活保護受給世帯等は無料（事前手続きが必要）です。

接種場所：登録医療機関（9月15日号広報おおつに掲載）

問合せ：保健所保健予防課（電話 077-526-6306）