

■部分の略称 W…WEB申込 郵…郵送 ハ…ハガキ※ 往…往復ハガキ※ 電…電話 F…ファックス※ メ…メール※ 直…直接
※必要事項=住所、氏名、年齢、電話番号、日時、内容

子宮頸がんワクチン接種費用助成は3月末まで

ID 62522

令和4年4/1時点で市に住民登録がある(あった)、平成9年4/2～17年4/1に生まれた女性
が対象の接種費用助成の申請期間は3月末まで
です。☎子育て支援課 ☎624・9301

献血にご協力を

ID 7897

■毎日(水曜日・第3土曜日・第4日曜日を除く)
10:00～13:00・14:00～18:00(曜日・献血の種類により受付終了時間が異なる) 所 阪急茨木市駅献血ルーム(阪急口サヴィア1階東側) 対 体重50kg以上で、男性17～69歳、女性18～69歳(65歳以上は、60～64歳に献血経験のある人) 内 本人確認可能な運転免許証等の持参要、食事を済ませて来てください 同ルーム ☎0120・346・759(無料)



アスマイルの特典交換申請はお早めに

ID 45503

今年度の市独自ポイント(歩数・各種がん検診)の付与は2/18まで、特典の交換申請は2/19までです。申請期限を過ぎると失効となりますのでご注意ください。☎健康づくり課

藍野大学身体機能測定会&運動講座

ID 65878

時 2/26(水)9:45～16:00、3/5(水)13:15から、全2回 運 所 忍頂寺スポーツ公園・竜王山荘 対 市内在住で日常生活に支障のない健康な人 定 先着60人 内 呼吸筋力等の測定会、健康に関する知識と運動 申 2/19までに W で 同保健医療センター

茨木保健所の検査・相談

時 ①第1・2・4木曜日9:30～10:30、②平日9:00～17:45・③9:15～12:15・13:00～16:00 内 ①エイズ/HIV即日検査(匿名)、希望者は梅毒検査も実施、②こころの健康相談、③医療に関する相談(予約要)、日程等詳細は同保健所HP参照 同保健所 ☎624・4668



今月は
小学校給食

給食ひろば



☎ 620・1681
学務課

ID 52606



昨年11/7撮影

よく噛む満足レシピ

切り干し大根を水でもどしてから、炒めるのでほどよい歯ごたえの残るレシピです。よく噛むことは満足感を高めてくれるだけでなく、虫歯予防や脳の活性化にもつながります。

当日の献立 ごはん/卵入りトックスープ/
切り干し大根入りビビンバ/牛乳

切り干し大根入りビビンバ

材料(2人分) ※家庭用に分量・作り方を変更しています。

A)青ねぎ(小口切り)……………2本	切り干し大根……………8g
A)すりおろしにんにく…少々	豚もも肉……………60g
A)白ごま……………2g	チンゲン菜……………40g
A)砂糖……………小さじ1	もやし……………40g
A)濃口しょうゆ…大さじ3/4	にんじん……………20g
A)ごま油……………適量	炒め油……………適量

作り方

- ①もやしは水で洗ってからゆでる。2cm程に切ったチンゲン菜はさっと塩ゆでし、流水にとり水気を切る。
- ②切り干し大根は洗ってもどす。
- ③フライパンを熱し、炒め油を入れ豚肉を炒める。
- ④火が通ったら、千切りのにんじん、①、②、Aを加えてさっと炒め、仕上げる。





定期的に開催
している

健(検)診

予約等、詳細は
各実施機関まで

委託医療機関や費用は
健診ガイドをご参照下さい

記号の見方



申込・受診時に①市健診チケット、
②健康診査受診券、③健康保険
証またはマイナ保険証が必要(が
ん検診は①、★は①③のみ)



窓口受付・電話予約可(保健医
療センター窓口☎625・6685)
申込は同時に2人まで



予約専用電話☎621・6271
(申込初日のみ☎625・6685も可)



「茨木けんしん予約システム」
で予約可 ID 46503

市内委託医療機関で実施の健(検)診 ID 3678

申込	健(検)診項目	
	市国保加入者の特定健康診査	胃内視鏡検査★、肺がん・大腸がん・子宮がん・乳がん・前立腺がん検診、肝炎検査、 胃がんリスク検診、追加検査、心電図検査
	後期高齢者医療健康診査	

保健医療センターで実施の健(検)診 ID 3678

申込	健(検)診項目	対象(市民)	実施日(3月)	申込期間
	後期高齢者医療健康診査	後期高齢者医療制度対象者	11(火)~14(金)・ 16(日)~18(火)	2/5~12
	特定健康診査	40~75歳未満(今年度中)		
	U-39・若年健診	16~39歳(今年度中)	13(木)・14(金)・16(日)	2/7から
	骨粗しょう症検診	18歳以上(今年度中)	24(月)	
	肺がん検診	40歳以上(今年度中)	①2(日) ②11(火)~14(金)・16(日)~18(火)	①2/7~14 ②③2/6~14
	胃がん検診(バリウム検査)		①2(日)、②7(金)・10(月) ③11(火)~14(金)・16(日)~18(火)	
	子宮がん検診(2年度内に1回)	20歳以上(4/1時点)	①2(日)	①2/7~14 ②2/7~27
	乳がん検診(2年度内に1回)	40歳以上(4/1時点)	②18(火)	
	レディース5がん検診		2(日)	2/7~14
	大腸がん検診	40歳以上(今年度中)	平日随時	平日随時 (窓口受付のみ)

◎各健(検)診の予約開始日の午前中は電話や窓口が大変混み合います。午後以降はつながりやすい状況になっています。

◎①70歳以上、②生活保護世帯、③市民税非課税世帯(③は事前に市民税の申告と保健医療センターでの申請要)の人は、骨粗しょう症検診、
各がん検診、心電図検査、肝炎検査、胃がんリスク検診が無料で受診できます。また、U-39・若年健診も②③に該当する人は無料です。

◎胃がん・肺がん検診の3/2は女性のみ、3/16は男性のみ

休日・夜間の応急診療

薬は原則1日分の処方

ID 3807

保健医療センター附属急病診療所☎625・7799

来所前に必ず電話連絡をお願いします。日曜日・祝日の10:00~17:00(12:00~13:00を除く)まで、発熱等の症状がある人に季節性インフルエンザ・新型コロナウイルスの検査を事前電話予約制で行っています。

	内科(中学生以下を除く)			歯科
	平日	土曜日	日曜日・祝日	日曜日・祝日
受付時間	21:00 ~ 23:30	17:00 ~ 翌朝6:30	10:00~11:30 13:00~16:30 18:00~翌朝6:30	10:00~11:30 13:00~16:30

高槻島本夜間休日応急診療所(高槻市八丁西町1-10) ☎683・9999

医師の判断で季節性インフルエンザ・新型コロナウイルスの検査を実施しています。診療開始時間は、受付開始の30分後からです。

	小児科(中学生以下)・内科・外科			歯科
	平日	土曜日	日曜日・祝日	日曜日・祝日
受付時間	20:30 ~ 翌朝6:30	14:30 ~ 翌朝6:30	9:30~11:30 13:30~16:30 18:30~翌朝6:30	9:30~11:30 13:30~16:30

※夜間・休日等の割増加算料金が適用されます。

※上表の時間帯や診療科目以外の相談または、突然の病気やケガで救急車を呼ぶべきか悩んだ場合等は、救急安心センターおおさか(☎#7119または☎06・6582・7119)または小児救急電話相談(☎#8000または☎06・6765・3650)へお電話ください。

記号の見方: 時とき 所ところ 対対象 定定員 内内容 ¥費用・報酬等 申申込 問問合先 運連続で参加要

定員は他に記載がなければ多数抽選。申込に記載がない場合は事前申し込み不要。費用の記載がない場合は参加無料。