

■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キャッチアップ接種の経過措置が設けられます

ID 62522

平成9年4/2～21年4/1生まれの女性で、令和4年4/1～7年3/31の間（キャッチアップ期間）に同ワクチンを接種した人は、来年3/31まで無料で全3回の接種ができるようになります。☎子育て支援課 ☎624・9301

3/11～25は春の睡眠健康週間

ID 65972

生活環境の変化による自律神経の乱れ等によって睡眠の質が低下します。次のことを実践して睡眠の質を高めましょう。▶朝日を浴びる▶朝ごはんをしっかり食べる▶適度な運動をする▶温度や湿度を調整する▶夜は照明を暗くする▶好きな音楽や香り、温かい飲み物等でリラックする☎健康づくり課



ゲートキーパー養成講座「気持ちの聴き方・伝え方」保

ID 66027

時 3/29(土)13:30～15:00 所 保健医療センター3階大会議室 定 先着30人 内 死にたいくらいつらい気持ちを抱えている人への寄り添い方、つらい気持ちの上手な伝え方 申 Wで 関 健康づくり課

大腸がん検診の実際～便潜血検査と大腸内視鏡検査～

時 3/8(土)14:00～15:00 所 おにクル会議室1 定 当日先着100人 内 大腸がん検診の説明、大腸がんに関連する食事・腸内細菌の話 関 北摂総合病院 ☎696・2121

金曜夜☆快眠ストレッチ

ID 65952

時 3/21(金)19:00～20:00 所 生涯学習センター多目的スタジオ 対 18歳以上の市民 定 20人 申 3/9までに Wで 関 西保健福祉センター ☎645・5011

近畿ブロック血液センター施設見学

時 5/1を除く平日10:00から・11:00から・13:30から・14:30から・15:30から 所 同センター見学展示ホール 対 6歳以上 定 各先着40人 内 献血された血液等が血液製剤になるまでの過程を見学 申 見学希望日の1週間前までに Wで 関 同センター ☎643・1017



食育ひろば



関 健康づくり課
☎ 625・6685

ID 52509



一緒に！楽しく！ こどもでも作れる簡単おやつ

マシュマロには冷やすと固まるゼラチンが含まれるため、簡単にミルクプリンを作ることができます。牛乳やヨーグルトに多いカルシウムは、骨の材料になる栄養素。こどもの成長やいつまでも元気に歩き続けるために欠かせません。食事だけでは不足しがちなカルシウムをおやつで積極的に摂りましょう。

マシュマロでミルクプリン

材料(2人分)

牛乳……………80ml マシュマロ……………60g
無糖ヨーグルト……………80g お好みの果物……………適量

作り方

- ①鍋に牛乳を入れて弱火にかける。小さな泡が出てきたらマシュマロを入れて、マシュマロをへうで切りながら溶かす。
- ②溶け始めたら火を止め、さらに余熱で溶かす。
- ③マシュマロが大体溶けたら、無糖ヨーグルトを入れよく混ぜ合わせる。
- ④粗熱が取れたら容器に入れて、冷蔵庫で2時間程度冷やす。
- ⑤固まったら、お好みの果物を盛り付ける。





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)



予約専用電話 ☎ 621・6271
(申込初日のみ ☎ 625・6685 も可)



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



「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 後期高齢者医療健康診査	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

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	申込期間
	骨粗しょう症検診	18歳以上(今年度中)	4/21(月)	3/6~4/7
	大腸がん検診	40歳以上(今年度中)	3/31(月)までの平日 (31日の検体提出は12:00まで)	平日随時(窓口受付のみ)

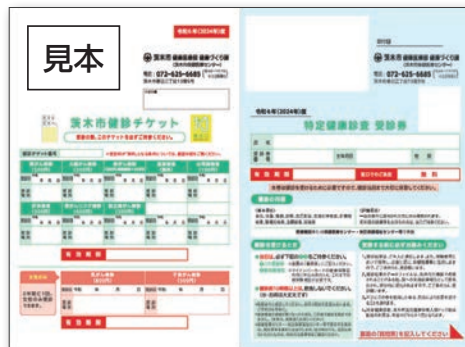
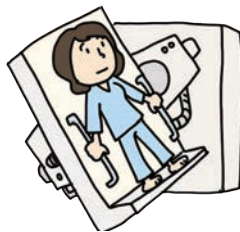
◎健(検)診の予約開始日の午前中は電話や窓口が大変混み合います。午後以降はつながりやすい状況になっています。

◎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。

各健(検)診の受診を忘れずに

ID 3678

今年度の市健診チケット(特定健康診査受診券を含
む)、乳がん・子宮がん検診
無料クーポンの有効期限は
3/31までです。3月中に受診
してください。なお、来年度
の市健診チケットは4月中に
発送する予定です。



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。