

■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

## 急な体調の悪化や、けがをした時の救急の電話 相談は「#7119」へ

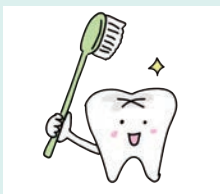
ID 64264

救急安心センターおおさかにつながり、看護師が医師の支援体制のもと、救急医療相談に24時間365日対応します。つながらない場合は☎06・6582・7119へ。☎警備課☎622・6955

## 6/4～10は「歯と口の健康週間」です

ID 29389

この期間に歯と口の健康に関する正しい知識を身につけ、正しい口腔ケアを行う習慣を定着させましょう。また、早期発見・治療のため、かかりつけの歯科医院を持ちましょう。☎健康づくり課



## 「香害」をご存じですか？

ID 3321

「香害」は柔軟剤や化粧品等に含まれる人工的で過剰な香料により、頭痛やめまい等の体調不良を引き起こす健康被害のことで、化学物質過敏症を発症することがあります。使用量の目安等を参考に周囲への配慮をお願いします。☎健康づくり課

## 巡回胃がん検診

ID 3741

時 7/1(火)9:00～11:30 所 中津コミュニティセンター  
対 今年度中に40歳以上になる市民 定 40人 内 検診車による検診（バリウム検査） ¥500円 申 6/2～10に W、電 で健康づくり課



## 巡回健(検)診①特定健診、②後期高齢者医療健康診査、 ③若年健診

ID 3803

時 7/11(金)9:00～11:15 所 UR茨木三島丘イースト7号棟集会所（三島丘二丁目30） 対 ①40～74歳・②75歳以上・③16～39歳の市民 定 ①39人、②10人、③21人 内 各種がん検診同時受診可 ¥若年健診・がん検診受診の場合有料 申 6/4～10に W、電 で①専用ダイヤル☎621・6271、②③健康づくり課



## 巡回①子宮がん・②乳がん検診 保

ID 3695

時 7/31(木)9:00～16:00 所 西保健福祉センター 対 4/1時点で①20歳以上・②40歳以上の市民 定 ①52人、②44人 内 検診車による検診（2方向撮影） ¥①500円、②800円 申 6/5～7/3に W、電 で健康づくり課

## 食育ひろば



☎健康づくり課  
625・6685

ID 52509



## 朝ごはん簡単レシピ

ココアに含まれるポリフェノールには抗酸化作用や血流改善等の働きがあります。また、豆腐を使用するため、タンパク質を朝から摂取できます。忙しい朝でも簡単に調理ができるため、しっかりと朝食を取り、気持ちの良い1日を過ごしましょう。

## ココア蒸しパン

### 材料(2人分)

|                |                  |
|----------------|------------------|
| 絹ごし豆腐……………100g | 砂糖……………20g       |
| 卵……………1個       | ココアパウダー……………10g  |
| 米粉……………70g     | ベーキングパウダー……………3g |

### 作り方

- ①耐熱容器に材料をすべて入れ、よく混ぜる。
- ②蓋またはラップをし、600Wの電子レンジで2分30秒加熱する。
- ③蒸気によるやけどに注意しながら、蓋またはラップを外してお皿に返し、容器をかぶせたまま1分程蒸らす。

※写真はココアパウダー・粉糖をまがびしています。



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、<br>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(7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   | 24(木)・25(金)・<br>27(日)～29(火)           | 6/4～10           |
|                                                                                     | 特定健康診査          | 40～75歳未満(今年度中) |                                       |                  |
|    | 若年健診(U-39)      | 16～39歳(今年度中)   | 27(日)・28(月) 保                         | 6/5～7/4          |
|                                                                                     | 骨粗しょう症検診        | 18歳以上(今年度中)    | 18(金)                                 |                  |
|  | 肺がん検診           | 40歳以上(今年度中)    | ①6(日)・24(木)・25(金)・<br>27(日)～29(火)     | 6/5～①11・<br>②27  |
|                                                                                     | 胃がん検診(バリウム検査)   |                | ①6(日)～8(火)<br>24(木)・25(金)・27(日)～29(火) |                  |
|                                                                                     | 子宮がん検診(2年度内に1回) | 20歳以上(4/1時点)   | ①6(日)<br>②29(火) 保                     |                  |
|                                                                                     | 乳がん検診(2年度内に1回)  | 40歳以上(4/1時点)   |                                       |                  |
|                                                                                     | レディース5がん検診      |                |                                       |                  |
|  | 大腸がん検診          | 40歳以上(今年度中)    | 平日随時                                  | 平日随時<br>(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、若年健診(U-39)も②③に該当する人は無料です。

◎胃がん・肺がん検診の7/6は女性のみ、7/27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。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。検査の有無は医師の判断となります。なお、診療時間内での実施となるため、患者数が多い場合にはお断りすることがあります。

|      | 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<br>～<br>23:30 | 17:00<br>～<br>翌朝6:30 | 10:00～11:30<br>13:00～16:30<br>18:00～翌朝6:30 | 10:00～11:30<br>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<br>～<br>翌朝6:30 | 14:30<br>～<br>翌朝6:30 | 9:30～11:30<br>13:30～16:30<br>18:30～翌朝6:30 | 9:30～11:30<br>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(18ページ参照)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。