

■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

## 藍野大学運動機能向上プログラム

ID 68854

時 7/28～9/15の火曜日10:00～11:30 (初日・最終日は9:00～12:30)、全7回運所南保健福祉センター  
対 60歳以上の市内在住・在勤者で日常生活に支障のない人定先着40人内筋肉量・筋力・骨密度・呼吸機能・活動量等の測定、健康に関する知識と運動申7/10までにWで問同センター☎630・2550

## 糖尿病の人の生活習慣に関わる自己管理を6か月間支援します

ID 64572

薬剤師による服薬指導に加え、栄養や運動等生活習慣に関わる自己管理を主治医と連携を図りながら、6か月間支援します。通院中の医療機関でご相談ください。運通院している医療機関、利用している調剤薬局等運市内医療機関で通院治療中・市内調剤薬局を利用している市国保被保険者の2型糖尿病患者定10人問健康づくり課



## 7月は愛の血液助け合い運動月間

ID 7897

時 ①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 (献血の種類等により受付終了時間が異なる)、②7/4(土)10:00～12:00・13:00～16:30運①阪急茨木市駅献血ルーム (ロサヴィア1階東側)、②スーパービバホーム茨木目垣店 (南目垣二丁目2-1) 対 400mL献血の場合、体重50kg以上で、男性17～69歳、女性18～69歳(65歳以上は、60～64歳時に献血経験のある人) 内特に400mL献血・複数回献血にご協力をお願いします。本人確認書類の持参要運市献血推進協議会☎655・2756

## 特定健診結果説明会で自分の身体を知ろう

ID 51885

市国保加入者で特定健診を保健医療センターで受診した人を対象に、健診結果の説明会を実施しています。当日配付する「今の自分の体を知るシート」を活用し、結果の見方等を知ること、自分の身体の様子がわかります。問健康づくり課



## 食育ひろば



今月は国循コラボ



### 国循の美味しい減塩「かるしお®」レシピ

国立循環器病研究センター (国循) では、食事でも循環器病の予防の1つと考え、おいしい減塩「かるしお®」(減塩食認定等)の普及啓発を推進しています。今回の「かるしお®」レシピは、マセドアン(さいの目切り)サラダです。彩りよく、見た目も楽しめる一品です。(食塩相当量0.4g)

## かるしお®マセドアンサラダ

### 材料(4人分)

じゃがいも……………80g	A)コショウ……………少々
きゅうり……………20g	A)マヨネーズ……………25g
赤パプリカ……………20g	A)塩……………1g
黄パプリカ……………20g	A)酢……………1g
赤パプリカ(器に使う用)……………1個	

### 作り方

- ①じゃがいも、きゅうり、パプリカはさいの目に切る。
- ②じゃがいもは食感を残してゆで、パプリカはさっとゆでる。
- ③器にするパプリカはゆでてから、冷やす。
- ④さいの目切りにしたきゅうりと②をボウルに入れ、Aで合わせる。
- ⑤③のパプリカの器に形よく盛り付ける。

問健康づくり課  
☎625・6685

ID 52509



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マイナ保  
険証または資格確認証が必要(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 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(8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	21(金)	7/3~9
	特定健康診査	40~75歳未満(今年度中)	23(日)~25(火)	
	若年健診(U-39)	16~39歳(今年度中)	23(日)・24(月)	7/6~31
	骨粗しょう症検診	18歳以上(今年度中)	19(水)	
	肺がん検診	40歳以上(今年度中)	21(金) 23(日)~25(火)	7/6~10
	胃がん検診(バリウム検査)		6(木)・21(金) 23(日)~25(火)	
	子宮がん検診(2年度内に1回)	20歳以上(4/1時点)	25(火)	7/6~30
	乳がん検診(2年度内に1回)	40歳以上(4/1時点)		
	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、若年健診(U-39)も②③に該当する人は無料です。

## 障害者歯科診療 ID 67373

予約専用電話☎646・6340(8:45~17:15)

必ず事前に予約をお願いします。一般の歯科医院で治療が困難な人(障害者、認知症患者等)の歯科診療を行います。なお、治療内容によりお断りすることがあります。

診療場所	保健医療センター附属急病診療所
診療時間	水曜日14:00~16:00 (祝日を除く)

## 休日・夜間の応急診療 ID 3807

薬は原則1日分の処方

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。

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。検査は診療時間内に実施するため、患者数により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	
受付時間	21:00 }	17:00 }	10:00~11:30 13:00~16:30	10:00~11:30 13:00~16:30
	23:30	翌朝6:30	18:00~翌朝6:30	

高槻島本夜間休日応急診療所(高槻市八丁西町1-10)  
☎072・683・9999

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	
受付時間	20:30 }	14:30 }	9:30~11:30 13:30~16:30	9:30~11:30 13:30~16:30
	翌朝6:30	翌朝6:30	18:30~翌朝6:30	

※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)または府小児救急電話相談(☎#8000または☎06・6765・3650、毎日19:00~翌朝8:00)へお電話ください。

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(市内は市外局番072を省略) 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。