

申部分の略称 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

8月10日は「健康ハート」の日です

ID 69517

心臓は毎日10万回も拍動し続けています。心臓の病気は、高血圧や糖尿病等生活習慣病によって生じる動脈硬化が原因とされています。休みなく働いている心臓を思いやり、健康について考えてみませんか。問健康づくり課

献血にご協力を

ID 55177

時 8/21(金)10:00～12:00・13:00～16:30 所 おにクル大屋根広場 対 体重50kg以上で、男性17～69歳、女性18～69歳（65歳以上は、60～64歳時に献血経験のある人） 内 本人確認書類の持参要、食事を済ませて来てください。問市献血推進協議会 ☎655・2756

巡回胃がん検診

ID 3741

時 9/1(水)9:00～11:30 所 山手台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 ①検診車による検診（バリウム検査）、追加で②肺がん検診（胸部X線検査）・③大腸がん検診の受診可 ¥①500円、②300円（喀痰検査を含む場合は500円）、③300円 申 7/27～8/10に W、電 で健康づくり課

アスマイル利用者は胃がん・子宮がん・乳がん検診の受診をお早めに

ID 45503

過去2年度の間に受診歴がなく、9/30までに市が実施するがん検診を受診した人に、健活アプリ「アスマイル」でポイントを付与します。問健康づくり課

巡回①子宮がん・②乳がん検診

保

ID 3678

時 9/10(木)9:00～15:30 所 郡山団地（新郡山一丁目15）
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（②2方向撮影） ¥①500円、②800円 申 8/6～19に W、電 で健康づくり課

巡回健（検）診

ID 3803

時 9/16(水)9:00～11:15 所 UR三島丘（三島丘二丁目30） 対・定・申 下表参照 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は有料

内容	対象(市民)	定員	申込(8/5～12)
特定健診	40～74歳	39人	W、電で専用ダイヤル ☎621・6271
後期高齢者医療健康診査	75歳以上	10人	
若年健診	16～39歳	21人	W、電で健康づくり課

今月は
小学校給食

給食ひろば



問 保健給食課
☎ 620・1681

ID 52606



5/12撮影

体にうれしい黒砂糖レシピ

黒砂糖にはカリウム・カルシウム・鉄分等のミネラルに加え、ビタミンB群等が豊富に含まれており、疲労回復やむくみ解消、貧血の予防に効果的です。家族みんなの健康づくりのため、ぜひ日々の食卓に取り入れてみませんか。

当日の献立 ごはん/牛乳/大阪しそなど豆腐のみそ汁
かつおのごまがらめ/はりはり漬け

かつおのごまがらめ

材料(2人分) ※家庭用に分量・作り方を変更しています。

かつお……………120g 白ごま……………小さじ1
A)しょうが(すりおろし)……少々 B)黒砂糖……………小さじ2
A)酒……………小さじ1/3 B)砂糖……………小さじ1/2
A)濃口しょうゆ……………小さじ1/3 B)濃口しょうゆ……………小さじ1
片栗粉……………適量 B)水……………大さじ1
揚げ油……………適量

作り方

- ①かつおを1口大に切り、Aに漬け込む。
- ②Bの調味料を煮立たせ、白ごまを加えてタレを作る。
- ③かつおの水気を切ってから片栗粉をまぶし、170～180℃の油で揚げる。
- ④③に②を絡ませて、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(9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(金)	8/5~12
特定健康診査		40~75歳未満(今年度中)	13(日)~15(火)	
若年健診(U-39)		16~39歳(今年度中)	13(日)・14(月) 保	8/6~31
骨粗しょう症検診		18歳以上(今年度中)	28(月)	
肺がん検診		40歳以上(今年度中)	6(日)・11(金) 13(日)~15(火)	8/6~13
胃がん検診(バリウム検査)			6(日)・7(月)・11(金) 13(日)~15(火)	
子宮がん検診(2年度内に1回)		20歳以上(4/1時点)	①6(日)	①8/6~13 ②8/6~20
乳がん検診(2年度内に1回)		40歳以上(4/1時点)	②15(火) 保	
レディース5がん検診			6(日)	8/6~13
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。

◎肺がん・胃がん検診の9/6は女性のみ、9/13は男性のみ。

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

薬は原則1日分の処方

ID 3807

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 ~ 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) ☎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 ~ 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

※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。