

■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

飲酒習慣をチェックしてみましょう

ID 11298

がん・高血圧・脳出血等の生活習慣病は、飲酒も関連しています。節度ある適度な飲酒（1日平均純アルコールで約20g程度）を心がけましょう。（例）ビール中瓶1本500ml、7%のチューハイ350ml、ワイン1杯120ml



茨木保健所の検査・相談

時①第1・2・4木曜日9:30～10:30、②月～金曜日9:15～12:15・13:00～16:00 ①エイズ/HIV即日検査(匿名)、希望者は梅毒検査も実施、②医療に関する相談、こころの健康相談（予約制） 問同保健所 ☎624・4668

こころの健康家族教室

時8/27(火)13:30～15:00 所茨木保健所2階講堂 対精神障害者の家族 定20人 内家族が元気になるために（訪問看護ステーションアユースWEST看護師） 申電で同保健所精神チーム ☎624・4668

Road to EXPOポイントチャレンジ

ID 45503

「アスマイル」アプリをダウンロードして会員登録後、各ステージ目標達成時にアンケートに回答することで、万博入場券等が当たる抽選に参加できます。

巡回①子宮がん②乳がん検診 保

ID 3695

時①9/19(木)、②10/1(火)9:00～16:00 所①西保健福祉センター、②白川公民館 対4/1時点で①20歳以上・②40歳以上の市民 定各先着①52人・②44人 内検診車による検診、②二方向撮影 ¥①500円、②800円 申①8/7～26・②8/22～9/5に W、電で健康づくり課

巡回健(検)診

ID 3803

時9/26(木)9:00～11:15 所郡コミュニティセンター 対①40～74歳・②16～39歳・③75歳以上の市民 定先着①39人・②21人・③10人 内①特定健診、②若年健診、③後期高齢者医療健康診査（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8/5～9に W、電で①③特定健診予約専用ダイヤル ☎621・6271、②健康づくり課

学校給食の
レシピを紹介！

NEW

給食ひろば



問学務課
☎620・1681

ID 52606



5/23撮影

疲労回復バツグンやみつきレシピ

たんぱく質や、ビタミンが豊富なかつおと、食物繊維が豊富なごぼうを使用した料理です。香ばしいかつおとごぼうに甘辛いタレが絡んで、ごはんが進む一品です。暑さで夏バテしやすい夏に、ぜひお試しください。

当日の献立 かつおとごぼうのごまねぎソース/
麦ごはん/豆苗のみそ汁/牛乳

かつおとごぼうのごまねぎソース

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(角切り) ……120g B 青ねぎ(小口切り) ……2本
A 酒 ……小さじ1/2 B 白ごま ……小さじ1
A しょうゆ ……小さじ1/2 B 砂糖 ……小さじ2
片栗粉 ……大さじ2 B 酢 ……小さじ1
ごぼう(斜め切り) ……1/3本 B しょうゆ ……小さじ1
揚げ油 ……適量

作り方

- ①かつおは、Aで下味をつけ、水気を切ってから片栗粉をまぶし、170～180℃の油で揚げる。
- ②ごぼうは水にさらし、水気を取ってから、170～180℃の油で素揚げにする。
- ③①と②をあわせて、Bを混ぜ合わせて作ったタレを絡ませる。



定期的
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

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

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(がん検診は①のみ)が必要



「茨木けんしん予約システム」で予約可

ID 46503

予約専用電話☎621・6271
(申込初日のみ☎625・6685も可)

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
	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	19(木)・20(金)・22(祝)・ 24(火)・25(水)	8/5～9
	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)	22(祝)・24(火)	8/7から
	骨粗しょう症検診	18歳以上(今年度中)	18(水)	
	肺がん検診	40歳以上(今年度中)	8(日)・19(木)・20(金)・ 22(祝)・24(火)・25(水)	8/6～14 (9/8実施分は 8/7から)
	胃がん検診(バリウム検査)		8(日)・9(月)・10(火)・19(木)・ 20(金)・22(祝)・24(火)・25(水)	
	子宮がん検診(2年度内に1回)	20歳以上(4/1時点)	8(日)	8/7～14
	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 (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9/8は女性のみ、9/22は男性のみ

救急の時は

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抗原検査を事前電話予約制で行います。

	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

※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もしくは、突然の病気やケガで救急車を呼び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。

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抗原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

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。