

■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

高齢者のインフルエンザ・コロナワクチンの定期接種は 12月末で終了します(接種券の送付なし) ID 3523

接種を希望する場合は余裕を持って医療機関へ予約してください。来年1月からは全額自己負担となる任意接種になりますのでご注意ください。なお、接種は義務ではありません。詳細は広報いばらき10月号に掲載しています。問コロナワクチンの副反応=府コールセンター☎06・7713・1778(平日9:00~18:00)、その他=健康づくり課

お薬手帳のご活用を ID 65555

お薬手帳は、薬の重複や飲み合わせを確認して、相互作用や副作用を防ぐための大切な情報源です。複数お持ちの場合は、1つにまとめて活用ができるように薬局で相談しましょう。問茨木保健所☎620・6706

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

時来年1/22(水)9:00~11:15 所南保健福祉センター 対①40~74歳・②75歳以上・③16~39歳の市民 定先着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は有料 申12/4~10に W、電で①②専用ダイヤル☎621・6271、③健康づくり課

12月は府献血推進月間です ID 7897

特に400mL献血・複数回献血にご協力をお願いします。時①毎日(水曜日・第3土曜日・第4日曜日・年末年始を除く)10:00~13:00・14:00~18:00(献血の種類により受付終了時間が異なる)、②12/8(日)10:00~16:00、③12/20(金)10:00~12:00・13:00~16:30 所①阪急茨木市駅献血ルーム(阪急ロサヴィア1階東側)、②アル・プラザ茨木、③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歳に献血経験のある人) 内本人確認可能な運転免許証等の持参要 問市献血推進協議会☎655・2756

①後期高齢者医療健康診査・②歯科健康診査を無料で実施しています ID 47759

時来年3月末までに各1回 所①府内委託健康診査実施登録医療機関、②歯科医療機関 内府後期高齢者医療広域連合の被保険者(長期入院中の人、住所地特例施設等の入所者を除く) 内①生活習慣病や加齢に伴う心身の衰え等のチェック、②歯や歯肉の状態等のチェック、いずれも被保険者証等の被保険者資格を確認できるもの(①は健康診査受診券も)の持参要 問同連合☎06・4790・2031

給食ひろば



問学務課
☎620・1681

ID 52606



10/29撮影

昆布とごぼうでお腹すっきりレシピ

糸切り昆布は、短時間で水戻しができ、煮る時間も短くとても便利です。昆布、ごぼうともに食物繊維が豊富なため、整腸効果が期待できます。牛肉と合わせることで食べやすくなるので、是非お試しください。

当日の献立 ごはん/こぶぴら/
切り干し大根のみそ汁/牛乳

こぶぴら

材料(2人分) ※家庭用に分量・作り方を変更しています。

糸切り昆布……………2g ごぼう……………1/2本
牛もも肉(こま切れ) ……30g にんじん……………30g
A)砂糖……………小さじ1 白ごま……………2g
A)みりん……………小さじ1/3 油……………適量
A)濃口しょうゆ……大さじ1/2

作り方

- ①糸切り昆布は水で戻す。ごぼうはさがきにして、水にさらす。にんじんは千切りにする。
- ②鍋を熱し、油を入れ牛もも肉を炒める。
- ③牛もも肉に火が通ったらにんじん・ごぼう・水で戻した糸切り昆布を入れて炒める。
- ④Aを入れ混ぜ、白ごまを加えて仕上げる。



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

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
	胃がん・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	

※胃がん検診(胃内視鏡検査)は11月より開始

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(来年1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	17(金)	12/4～10
	特定健康診査	40～75歳未満(今年度中)	19(日)～21(火)	
	U-39・若年健診	16～39歳(今年度中)	19(日)・20(月)	12/6から
	骨粗しょう症検診	18歳以上(今年度中)	22(水)	
	肺がん検診	40歳以上(今年度中)	①12(日) ②17(金)・19(日)～21(火)	①12/6～12 ②③12/5～12
	胃がん検診(バリウム検査)		①12(日)、②10(金)・14(火) ③17(金)・19(日)～21(火)	
	子宮がん検診(2年度内に1回)	20歳以上(4/1時点)	12(日)	12/6～12
	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1/12は女性のみ、1/19は男性のみ

◎大腸がん検診・検体の年内の提出は12/24、12:00まで、年始は1/6から

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・新型コロナウイルス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 }	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	

※12/30～来年1/3は日曜日・祝日の受付時間と同じ

※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。また、かかりつけ医療機関等の年末年始の休診状況は各医療機関のHP等でご確認ください。なお、ご不明な点がございましたら、上記の電話相談のほか、保健医療センター(12/28～来年1/5を除く)や府救急医療情報センター(☎06・6693・1199)へご相談ください。

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 }	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	

※12/30～来年1/4は日曜日・祝日の受付時間と同じ

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。