

■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※ ×…メール※ 直…直接
※必要事項=住所、氏名、年齢、電話番号、日時、内容

熱中症にご注意を

ID 61648

夏期は気温や湿度が高くなり、これらの環境に長時間いると、体温を調節する機能がうまく働かなくなることで、熱中症を引き起こします。屋外だけでなく屋内でも発症するため、体調の変化に注意しましょう。☎健康づくり課



茨木みどりヶ丘病院市民公開講座

時 9/5(金)①14:00～15:30・②14:00～16:00 所 おにクルきたしんホール 定 先着①100人・②20人 内 ①50歳からのがん対策(消化器内科医)、あなただけじゃない!尿のトラブル(泌尿器科医)、②フレイルチェック 申 8/1～29に 電 で同院 ☎622・1515 (平日9:00～16:00)

茨木保健所の検査・相談

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



献血にご協力を

ID 55177

時 8/22(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歳に献血経験のある人) 内 身分証明書の持参要、食事を済ませて来てください。☎市献血推進協議会 ☎655・2756

巡回①子宮がん・②乳がん検診 保

ID 3695

時 10/2(木)9:00～16:00 所 郡コミュニティセンター 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 8/26～9/9に W、電 で健康づくり課

巡回健(検)診

ID 3803

時 ①9/30(火)、②10/23(木)9:00～11:15 所 ①南保健福祉センター、②竜王山荘 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 ①8/5～12に・②9/3～9に

内容	対象(市民)	定員	申込
特定健診	40～74歳	各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	各10人	
若年健診	16～39歳	各21人	W、電で 健康づくり課

今月は
中学校給食

給食ひろば



☎保健給食課
620・1681

ID 52606



5/21 撮影

暑い夏にぴったりの給食定番レシピ

豚肉やごまに多く含まれるビタミンB1はエネルギーを作るために欠かせない栄養素で、疲労回復の効果があります。酢には唾液や胃液の分泌を促し、食欲を増進させる働きがあります。食欲が落ちやすい夏にぜひお試しください。

当日の献立 ごはん/パンサンスー/
豚キムチ/トックスープ/牛乳

パンサンスー

材料(2人分) ※家庭用に分量・作り方を変更しています。

A)白ごま……………小さじ1 春雨……………20g
A)砂糖……………小さじ1 にんじん……………20g
A)酢……………小さじ1 もやし……………30g
A)濃口しょうゆ……………小さじ1 焼き豚……………20g
A)ごま油……………少々

作り方

- ①鍋に湯を沸かし、春雨をパッケージの表記時間どおり茹でる。水にさらして水気を切る。
- ②焼き豚は5mm程度の細切りに、にんじんは千切りにする。
- ③鍋に湯を沸かし、にんじんともやしを1分程度茹で、水気を切る。
- ④ボウルにAを混ぜ合わせ、春雨、焼き豚、にんじん、もやしを入れ、よく和える。





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、 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(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	18(木)・19(金)・21(日)・22(月)	8/5～12
	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)	19(金) 曜・21(日)	8/6～9/9
	骨粗しょう症検診	18歳以上(今年度中)	24(水)	
	肺がん検診	40歳以上(今年度中)	①7(日)・18(木)・19(金)・21(日)・22(月)	①8/6～13 ②8/6～19
	胃がん検診(バリウム検査)		①7(日)・18(木)・19(金)・21(日)・22(月) ②8(月)・9(火)	
	子宮がん検診(2年度内に1回)	20歳以上(4/1時点)	①7(日) ②22(月) 曜	①8/6～13 ②8/6～27
	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		7(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。

◎胃がん・肺がん検診の9/7は女性のみ、9/21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 ～ 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) ☎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 ～ 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

※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(☎#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)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。