

■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

健康管理のため、特定健康診査を受診しましょう

ID 54424

がん、心臓病、脳卒中、糖尿病等の生活習慣病にかかるリスクをより高めるメタボリックシンドロームを早期に見つけるための健康診査を実施しています。未受診の人はぜひ受診ください。■詳細は今年度に送付済みの健診ガイドまたは市HPを参照、集団健診は19ページを参照■健康づくり課

9/10～16は自殺予防週間

こころの健康相談統一ダイヤルのご利用を ID 65121

■時 9/1(月)9:30から30(火)17:00の間は24時間受付■内 生きづらいと感じたとき、同ダイヤル☎0570・064・556(一部のIP電話等から接続不可)へ相談■健康づくり課

献血にご協力を

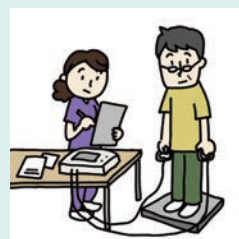
ID 55177

■時 9/7(日)10:00～12:00・13:00～16:00■所 イオンタウン茨木太田2階■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

筋肉量チェック

ID 66562

■時 9/9(火)13:30～15:30■所 中央図書館エントランスホール■対 18歳以上■内 素足で20秒間立って筋肉量・推定骨量等を、手のひらで推定野菜摂取量を測る■西保健福祉センター☎645・5011



巡回①子宮がん・②乳がん検診 保

ID 3678

■時 ①10/30(木)、②11/20(木)9:00～16:00■所 ①竜王山荘、②豊川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 各日①52人・②44人■内 検診車による検診(2方向撮影)■¥ ①500円、②800円■申 ①9/4～10/3・②10/6～27にW、電で健康づくり課

9/24～30は結核・呼吸器感染症予防週間です

結核の症状は、長引くせき・たん・微熱、体重減少等、風邪とよく似ています。高齢者は呼吸器症状が現れないことも多く、気づきにくいことが特徴です。2週間以上症状が続く場合には早めの受診を。また、年1回は健診等で胸部エックス線検査を受けましょう。■茨木保健所☎624・4668

食育ひろば



問 健康づくり課
☎ 625・6685

ID 52509



フェーズフリーな食材レシピ

フェーズフリーとは、日常時と非常時を区別せず、普段から取り入れているものを災害時にも活用しようという考え方です。日持ちし、調理の簡単な缶詰や乾物等を普段から使用することで、災害時等への備えとなります。今月のレシピは、調理に火を用いないため、非常時にもおすすめです。

ツナと切り干し大根の和え物

材料(4人分)

A)めんつゆ(2倍濃縮)…大さじ2 ツナ(オイル缶)…1缶
A)ごま油……………大さじ1 切り干し大根…30g
A)白いりごま…………大さじ1 豆苗……………100g
A)砂糖……………小さじ1

作り方

①切り干し大根はたっぷりの水で戻し、水気を絞る。
②豆苗は5cmの長さにカットし、ツナ缶は油を切る。
③ボウルに①と②、Aを加えて和える。



ツナ(オイル缶)は非常時にはランプ代わりにも!

※大規模な地震の直後は火災の原因となる
可能性があるため十分にご注意ください。





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(10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	14(火)～17(金)	9/3～9
	特定健康診査	40～75歳未満(今年度中)	19(日)～22(水)	
	若年健診(U-39)	16～39歳(今年度中)	16(木)・19(日)・21(火)	
	骨粗しょう症検診	18歳以上(今年度中)	30(木)	
	肺がん検診	40歳以上(今年度中)	5(日)・14(火)～17(金)・19(日)～22(水)	9/4～10
	胃がん検診(バリウム検査)		5(日)～7(火)・14(火)～17(金)・19(日)～22(水)	
	子宮がん検診(2年度内に1回)	20歳以上(4/1時点)	5(日)	
	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、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10/5は女性のみ、10/19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 }	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) ☎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 }	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	

※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。

\\からだの健康は歯と口から\\

ID 54333

歯科健康診査の受診を

問 保健医療センター

☎ 625・6685

【時】9/1(月)～12/31(火) 【所】下記の委託医療機関 【対】

4/1時点で20・30歳または70歳以上（後期高齢者医療制度加入者を除く）の市民、40～69歳で奇数年（和暦）4/2～12/31または偶数年（和暦）1/1～4/1生まれの市民 ¥500円（①70歳以上・②生活保護世帯・③市民税非課税世帯は無料、③は事前に市民税課での申告と保健医療センターでの申請要） 申 電 で下記の委託医療機関

【訪問での歯科健診】

【時】来年3/31(火)まで 【所】自宅等 【対】4/1時点で20・30歳または40歳以上の市民で、要介護3以上または病気・ケガ・高齢等のため通院できない人 ¥左記と同じ

【申】来年3/17までの平日10:00

～16:00に 電 で市歯科医師会 ☎

624・5601



委託歯科医療機関一覧表

西中学校区		
医療機関	所在地	電話
小西歯科医院	西駅前町 5-36	622・3518
山内歯科医院	西駅前町 6-36	627・5750
しずなみ歯科	春日 1-4-1	626・1128
むしあけデンタルクリニック	春日 1-4-10	627・3033
ますなが矯正歯科	春日 1-4-13	622・7172
寺野歯科医院	春日 1-9-23	622・3490
市田歯科クリニック	春日 2-1-12	665・5351
藤田歯科医院	春日 2-2-3	625・8208
こもだ歯科医院	春日 3-1-41	625・4185
原田歯科医院	中穂積 1-7-47	627・0458
小山デンタルクリニック	中穂積 2-2-1	665・5127
ゆうひデンタルクリニック	中穂積 3-3-28	646・5425
ふじた歯科クリニック	郡 4-5-11	646・8148
ゴトウデンタルクリニック	郡 5-18-5	643・5018
おがみ歯科クリニック	見付山 2-7-1	648・5771

東中学校区（左上に続く）		
医療機関	所在地	電話
ながた歯科	永代町 5-307	624・1766
みよし歯科クリニック	別院町 2-9	625・8241
藤井歯科医院	別院町 3-18	622・4868
ひぐち歯科クリニック	別院町 3-34	646・8445
カトウ矯正歯科医院	別院町 4-19	624・2439
広田歯科クリニック	別院町 6-39	631・0118
おかべ歯科クリニック	本町 3-3	622・2849
江頭歯科医院	宮元町 2-12	623・0370
松本歯科医院	竹橋町 1-1	624・5111
森本歯科医院	末広町 2-30	632・5362
白井歯科医院	寺田町 8-20	638・2627

養精中学校区		
医療機関	所在地	電話
しばた歯科医院	駅前 1-3-16	623・2769
金平歯科医院	駅前 2-1-24	626・9286
野呂矯正歯科	駅前 3-1-1	631・3090
かわの歯科	駅前 3-2-2	648・7205
荒木歯科医院	駅前 4-1-23	623・6148
田中歯科クリニック	駅前 4-2-31	697・8555
ながたデンタルクリニック	駅前 4-3-26	631・6868
せきぐち歯科医院	上中条 2-6-18	623・5210
宮崎歯科医院	東中条町 10-10	623・0048
こいけ歯科クリニック	下中条町 2-3	624・3858
とみぐち歯科	西中条町 1-22	645・4618
新井歯科	西中条町 3-1	655・8195
あいうら歯科医院	西中条町 3-201	626・8241
たむら歯科	新中条町 8-16	646・8214
さくらデンタルクリニック	新中条町 10-16	624・6474
柏木歯科医院	大手町 4-3	626・4618
山下歯科医院	大手町 6-12	622・0556
谷歯科診療所	大手町 9-7	625・8148
名越歯科診療所	元町 1-10-301	627・5211
あき歯科クリニック	元町 3-8	697・9806
富永歯科医院	主原町 6-1-108	635・8285
あまの歯科医院	主原町 7	668・3418
岩永歯科	奈良町 2-3	625・4618
伊藤歯科クリニック	新庄町 13-5	663・1188



【保】一時保育あり(原則有料、申込期限等詳細はHP参照)

各施設の休館日等は市HP等でご確認ください。

市HP(右図)で記事のID検索ができます。

各記事の詳しい情報は ID ●●●●●● 検索でチェック!



2025.9
広報いばらき

2025.9
広報いばらき