

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

好きな食べ物が増える！一味覚を育てる講座— 保

ID 67441

時 12/3(水)10:00～11:30 所 生涯学習センター食工房
対 小学生以下のこどもの保護者 定 20人 内 家庭でできる食育の工夫・レシピ紹介、
味覚チェック 申 11/19までにWで 同 西保健福祉センター
☎645・5011



巡回胃がん検診

ID 3741

時 ①12/23(火)9:30～11:30、②来年1/7(水)9:00～11:30 所 ①彩都西コミュニティセンター、②南市民体育館 対 今年度中に40歳以上になる市民 定 各40人 内 検診車による検診(バリウム検査) ¥500円 申 ①11/7～27に、②12/4～15に W、電で健康づくり課



巡回①子宮がん・②乳がん検診 保

ID 3678

時 12/11(木)9:00～16:00 所 三島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 11/7～19に W、電で健康づくり課

こころの健康家族教室

時 11/21(金)13:30～15:30 所 茨木保健所講堂 対 市内在住の精神障害のある人の家族 定 20人 内 精神科の薬との付き合い方と本人への寄りそい方(清風会茨木病院 薬剤師・看護師) 申 電で同保健所精神チーム ☎624・4668

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9:00～17:45・③9:15～12:15・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、③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 同保健所 ☎624・4668

食育ひろば



問 健康づくり課
☎ 625・6685

ID 52509



食欲の秋！旬の野菜を使ったレシピ

旬のさつまいもには食物繊維、ビタミンC、カリウムが豊富に含まれています。そのため、便秘解消や免疫力の強化、むくみの解消から生活習慣病の予防にまで効果があるといわれています。今回は、そんなさつまいもを皮ごと食べられるおすすめレシピを紹介します。

秋野菜たっぷり炊き込みご飯

材料(4人分)

米……………2合(約300g) A) 酒……………大さじ2
鮭……………120g A) しょうゆ……………小さじ2
さつまいも……………100g A) みりん……………小さじ2
にんじん……………40g A) 顆粒コンソメ……………小さじ2
しいたけ……………40g

作り方

- ①米は洗い、ざるにあげる。
- ②さつまいも、にんじんは水でよく洗い、ペーパータオルで水気をとる。
- ③さつまいもは2cmの角切り、にんじんは長さ3cmの千切り、しいたけは軸をとって半分に切ってから薄切りにする。
- ④炊飯器に米とAを全て加え、2合目まで水をいれる。
- ⑤鮭と③をのせ、通常モードで炊飯する。
- ⑥炊き上がったら、鮭をほぐしながら混ぜる



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)予約専用電話☎621・6271
(申込初日のみ☎625・6685も可)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「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(12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	12(金)・	11/6～12
	特定健康診査	40～75歳未満(今年度中)	14(日)～16(火)	
	若年健診(U-39)	16～39歳(今年度中)	14(日)・15(月)	
	骨粗しょう症検診	18歳以上(今年度中)	24(水)	11/7～12/9
	肺がん検診	40歳以上(今年度中)	7(日)・12(金)・14(日)～16(火)	11/7～13
	胃がん検診(バリウム検査)		①8(月) ②7(日)・12(金)・14(日)～16(火)	①11/7～17 ②11/7～13
	子宮がん検診(2年度内に1回)	20歳以上(4/1時点)	7(日)	11/7～13
	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12/7は女性のみ、12/14は男性のみ

障害者歯科診療

ID 67373

保健医療センター☎646・6340(電話予約受付 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・休日・祝日	日曜日・休日・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

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・休日・祝日	日曜日・休日・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	

※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。