

【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

アスマイルの特典交換申請はお早めに

ID 45503

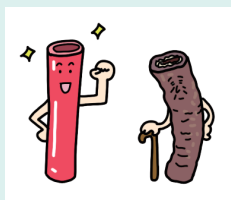
今年度の市独自ポイント(歩数・各種がん検診)の付与は2/18まで、特典の交換申請は2/19までです。申請期限を過ぎると失効となりますのでご注意ください。【問】健康づくり課



血管年齢測定・健康セミナー

ID 68092

【時】2/14(土)10:00～12:00【所】大池コミュニティセンター多目的室
【対】60歳以上の市民【定】先着100人
【申】2/13までに【電】で同センター☎633・8071(平日9:00～12:00)



茨木保健所の検査・相談

【時】①第1・2・4木曜日9:30～10:30、平日②9:00～17:45・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(予約要)、日程等詳細は同保健所HP参照【問】同保健所☎624・4668

献血にご協力を

ID 7897

特に400mL献血・複数回献血にご協力をお願いします。【時】毎日(水曜日・第3土曜日・第4日曜日を除く)10:00～13:00・14:00～18:00(献血の種類等により受付終了時間が異なる)【所】阪急茨木市駅献血ルーム(ロサヴィア1階東側)【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】本人確認書類の持参要【問】同ルーム☎0120・346・759(無料)



退職しても、しなくても。～がんと共に働くこと～

【時】2/28(土)10:00～12:00【所】大阪医科薬科大学歴史資料館(高槻市大学町2-7)【定】当日先着50人【内】がん治療をしながら働くことの知識と現状【問】同大学病院☎072・683・1221



今月は
小学校給食

給食ひろば



【問】保健給食課
☎620・1681

ID 52606



香りまでおいしい菊菜レシピ

菊菜(春菊)は冬が旬の野菜で、特有の香りには体をリラックスさせる効果や、胃腸の働きを整える効果があります。ビタミンCも豊富に含まれているので、昔から「食べる風邪薬」とも言われています。

【今日の献立】ごはん/冬のすまし汁/
菊菜と豆腐の炒めたん/牛乳

菊菜と豆腐の炒めたん

材料(2人分) ※家庭用に分量・作り方を変更しています。

菊菜(2cm幅) ……40g 塩・こしょう ……少々
豚もも肉 ……30g A) 砂糖 ……小さじ1/2
土しょうが(みじん切り) ……少々 A) 濃口しょうゆ ……大さじ2/3
玉ねぎ(くし型切り) ……1/2個 A) 水 ……適量
にんじん(短冊切り) ……1/5本 水溶き片栗粉 ……適量
豆腐(1cm角) ……150g サラダ油 ……適量

作り方

- ①菊菜は塩ゆでして流水にとり、水気をきる。
- ②フライパンにサラダ油を熱し、豚もも肉・土しょうがを炒め、塩・こしょうする。
- ③豚もも肉に火が通ったら玉ねぎ・にんじんを入れて炒め、豆腐を加え、Aを入れ軽く混ぜる。
- ④最後に菊菜を入れ、水溶き片栗粉を加えて仕上げる。



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

申込・受診時に①市健診チケット、
②健康診査受診券、③マイナ保
険証または資格確認証が必要(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	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、
	後期高齢者医療健康診査	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(3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(木)・13(金)	2/4～10
	特定健康診査	40～75歳未満(今年度中)	15(日)～19(木)	
	若年健診(U-39)	16～39歳(今年度中)	15(日)・17(火)・18(水) 保	2/5～3/12
	骨粗しょう症検診	18歳以上(今年度中)	26(木)	
	肺がん検診	40歳以上(今年度中)	8(日)・12(木)・13(金) 15(日)～19(木)	2/5～12
	胃がん検診(バリウム検査)		4(水)・5(木)・8(日)・12(木)・13(金) 15(日)～19(木)	
	子宮がん検診(2年度内に1回)	20歳以上(4/1時点)	①8(日)	①2/5～12
	乳がん検診(2年度内に1回)	40歳以上(4/1時点)	②19(木) 保	②2/5～24
	レディース5がん検診		8(日)	2/5～12
	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3/8は女性のみ、3/15は男性のみ。

障害者歯科診療

ID 67373

予約専用電話 ☎ 646・6340 (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。

診療場所	保健医療センター附属急病診療所
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・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)
☎ 072・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・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

※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。