

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

## 各健(検)診の受診を忘れずに

ID 3678

今年度の市健診チケット(特定健康診査受診券を含む)、乳がん・子宮がん検診無料クーポンの有効期限は3/31までです。3月中に受診してください。また、紛失した等手元にない場合は再発行が可能です。なお、来年度の市健診チケットは4月中に発送する予定です。☎健康づくり課



## 3/11~25は春の睡眠健康週間

ID 65972

新年度の準備や季節の変わり目等の生活環境の変わる時期は、睡眠のリズムが乱れやすくなります。この機会に睡眠習慣を見直し、心身ともに健やかに過ごしましょう。まずは生活リズムと眠る環境を整えてみませんか。☎健康づくり課



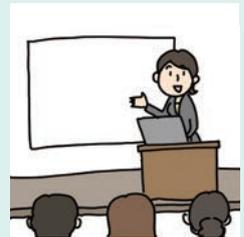
## 医師・理学療法士による腰痛のおはなし

時 3/7(土)10:00~11:30 所 おにクルきたしんホール 対 市民定 当日先着200人 内 受診した方がよい腰痛、日常生活で実践できる腰痛予防体操 ☎東和会いばらき病院 ☎623・0234

## ゲートキーパー養成講座「つらい気持ちを聴くには」

ID 66027

時 3/8(日)13:30~15:00 所 保健医療センター大会議室 定 先着30人 内 死にたいくらいつらい気持ちを抱えている人への接し方、つらい気持ちの上手な伝え方 申 W 健康づくり課



## 近畿ブロック血液センター施設見学

ID 67255

時 5/1を除く平日10:00から・11:00から・13:30から・14:30から・15:30から 所 同センター見学展示ホール 対 6歳以上 定 各先着40人 内 献血された血液等が血液製剤になるまでの過程を見学 申 参加希望日の1週間前までに W 健康づくり課 ☎643・1017

## 食育ひろば



☎健康づくり課  
625・6685

ID 52509



### カルシウムで骨を丈夫に

チーズやヨーグルト、豆腐にはカルシウムが豊富に含まれています。カルシウムは、骨や歯を形成するほか、筋肉・神経の機能や血液の凝固等にも作用します。カルシウムの摂取量が不足すると、骨がもろくなるので意識して摂りましょう。冷蔵庫で1日保管するとよりしっとりします。

## ニューヨークチーズケーキ

材料(15cm丸形、1台分)

ビスケット……………40g B) 砂糖……………40g  
無塩バター……………30g B) 薄力粉……………30g  
A) プレーンヨーグルト……………150g B) レモン汁……………10g  
B) クリームチーズ……………100g B) レモン果皮……………3g  
B) 絹ごし豆腐……………100g

### 作り方

- ①Aは100g程度になるまで水切りを行う(目安:2時間)。
- ②ビスケットを麺棒で細かく砕き、電子レンジ(600W)で30秒加熱し溶かしたバターと混ぜ合わせる。
- ③②を型紙を敷いた型へ敷き詰める。
- ④A・Bをボウルに入れ、ハンドミキサーの低速でなめらかになるまで混ぜる。
- ⑤型へ④を流し入れ、180℃に予熱したオーブンで40分焼く。
- ⑥真ん中に竹串を刺し、竹串に何もつかなければ焼き上がり。



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)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、 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	申込期間
	骨粗しょう症検診	18歳以上(今年度中)	4/21(火)・22(水)	3/5～31
	大腸がん検診	40歳以上(今年度中)	3/31(火)までの平日随時 (31日の検体提出は12:00まで)	平日随時(窓口受付のみ)

◎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。

## 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 }	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)  
☎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 }	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。