

■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

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してください。■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

骨髄バンクのドナー登録にご協力を

ID 18310

骨髄移植等を必要としている患者の命を一人でも多く救えるよう、骨髄バンクのドナー登録にご協力をお願いします。市内では阪急茨木市駅献血ルーム（阪急口サヴィア1階東側）で2mLの採血により登録できます。■(公財)日本骨髄バンク ☎03・5280・1789

6/5は「無香料の日」です

ID 3321

「香害」は柔軟剤や化粧品等に含まれる人工的な香料が原因で、頭痛やめまい等の体調不良を引き起こす健康被害のことで、化学物質過敏症を発症することがあります。人工的な香料を含む製品の使用時は、周囲へのご配慮をお願いします。■健康づくり課

6/4～10は「歯と口の健康週間」

ID 29389

この期間に歯と口の健康に関する正しい知識を知り、正しいお口のケアを行う習慣を定着させましょう。また、早期発見・治療のために、かかりつけ歯科医院を持ちましょう。お口のケア等については市HPをご確認ください。■健康づくり課

巡回①子宮がん・②乳がん検診

保

ID 3678

時 7/30(木)9:00～15:30 所 西保健福祉センター 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 (②2方向撮影) ¥①
500円、②800円 ■ 6/4～7/8に W、電 で健康づくり課

巡回健(検)診①特定健診、②後期高齢者医療健康診査、 ③若年健診

ID 3803

時 7/31(金)9:00～11:15 所 JA茨木市南支店 (真砂玉島
台11-24) 対 ①40～74歳・②75歳以上・③16～39歳
の市民 定①39人、②10人、③21人 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有料 ■ 6/3
～9に W、電 で①②専用ダイヤル ☎621・6271、③
健康づくり課

食育ひろば



朝ごはん簡単レシピ

朝ごはんは、1日を元気に過ごすための大切な食事です。忙しい朝でもしっかり食べて気持ちの良い1日を過ごしましょう。おにぎらずは、食材の組み合わせのアレンジがしやすいです。主食・主菜・副菜をそろえることで、栄養バランスのよい一食になります。ご家庭にある食材で作ってみてください。

おにぎらず

材料(2人分)

ごはん……………300g	塩……………少々
ツナ……………1缶(70g)	サラダ油……………適量
卵……………1個	A)コショウ……………少々
きゅうり……………1/2本	A)マヨネーズ……………大さじ1
カット野菜(キャベツやレタス等)……………60g	
焼きのり(全型)……………2枚	

作り方

- ①きゅうりは薄く輪切りにして塩をふり、5分程度置いた後、水分をしっかりしぼる。ツナは缶汁をきる。
- ②①とカット野菜、Aを合わせて混ぜる。
- ③フライパンにサラダ油を熱し、卵を薄く焼く。
- ④ラップの上に焼きのりを置き、ごはん→②→③→ごはんの順にのせ、のりの四隅が中心にくるように包み込む。

■健康づくり課
☎625・6685
5

ID 52509





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



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 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(7月)	申込期間
後期高齢者医療健康診査	特定健康診査	後期高齢者医療制度対象者	10(金)・ 12(日)～15(水)	6/3～9
若年健診(U-39)	骨粗しょう症検診	16～39歳(今年度中)	12(日)・13(月) 保	6/4～30
肺がん検診	胃がん検診(バリウム検査)	40歳以上(今年度中)	5(日)・10(金) 12(日)～15(水)	6/4～10
子宮がん検診(2年度内に1回)	乳がん検診(2年度内に1回)	20歳以上(4/1時点)	5(日)・6(月)・10(金) 12(日)～15(水)	①6/4～10 ②6/4～18
レディース5がん検診	大腸がん検診	40歳以上(今年度中)	①5(日) ②14(火) 保	6/4～10
			5(日)	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7/5は女性のみ、7/12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・新型コロナウイルス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。