健康information

特に表記がない場合の問合先・申込先
〒567-0031 春日三丁目13-5、保健医療センター
(健康づくり課)☎625・6685、FAX625・6979
健康に関する相談は19ページをご覧ください

申部分の略称 Ⓦ…WEB申込 郵…郵送 ハ…ハガキ※ 往…往復ハガキ※ 電…電話 Ⓕ…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

歩数ポイントの付与は11/30まで

ID 45503

健活アプリ「アスマイル」での歩数ポイントの付与は11/30で終了します。ポイントの付与期間終了後、早めに特典と交換してください。問健康づくり課



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(予約制)、③医療に関する相談、日程等詳細は同保健所HP参照問同保健所☎624・4668

ひろゴンカラダいきいきフェス

時11/7㈯10:00～15:00所ひろゴンの保育園(春日一丁目16-63) 内整体、遊び、体組成測定、身体想いの食事問同園☎665・9927

体組成測定会

ID 66628

時11/11㈫10:00～12:00所南市民体育館1階対市民内筋肉量がわかる体組成測定をし、トレーニング問健康づくり課

三島医療圏がん診療拠点病院合同市民公開セミナー

時11/28㈮14:00～16:00(13:30から受付) 所大阪医科薬科大学本部北キャンパス看護学部講堂(高槻市八丁西町7-6) 対市民定当日先着300人内もっと知ろうがんのことをテーマにがん診療拠点病院4院の医師による講演問同大学病院☎072・683・1221

巡回胃がん検診

ID 3741

時①12/22㈫9:30～11:30、②来年1/8㈭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①35人、②40人内Ⓐ検診車による検診(バリウム検査)、追加でⒷ肺がん検診(胸部X線検査)・Ⓒ大腸がん検診の受診可¥Ⓐ500円、Ⓑ300円(喀痰検査を含む場合は500円)、Ⓒ300円申①11/6～30・②12/4～17にⓌ、電で予約専用ダイヤル☎621・6271

食育ひろば

問健康づくり課 ☎625・6685

ID 52509



1皿で野菜たっぷりレシピ

ちゃんちゃん焼きは、旬の鮭とたっぷりの野菜を味わえる一品です。加熱することで野菜のカサが減るため、無理なく1日に必要な野菜量の約1/3を摂ることができます。仕上げに包んだアルミホイルを開き、トースターで5～6分焼くと、香ばしさが加わりさらにおいしくなります。

鮭のちゃんちゃん焼き

材料(2人分)

A)キャベツ……100g
A)玉ねぎ……100g
A)にんじん……30g
A)ぶなしめじ……40g
生鮭……2切れ
塩……少々
B)みそ……大さじ1と1/2
B)砂糖……大さじ1
B)みりん……大さじ1
B)酒……大さじ1
バター……8g

作り方

①生鮭は塩をふる。キャベツはざく切り、玉ねぎは幅5mmのくし切り、にんじんは長さ5cmの短冊切りにする。ぶなしめじは石づきを除いて小房に分ける。
②アルミホイルにAをのせ、鮭をのせる。事前に混ぜ合わせておいたBを回し入れ、バターをのせて、アルミホイルで包む。
③フライパンに②を並べ、深さ1cm程度の水を加える。
④蓋をして、中火で熱し、25分程度蒸し焼きにする。

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!

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

- 窓口受付・電話予約可(予約専用ダイヤル☎621・6271) 申込は同時に2人まで
- 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)
- 「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(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	11㈮・13㈰～16㈬	11/5～11
	特定健康診査	40～75歳未満(今年度中)		
	若年健診(U-39)	16～39歳(今年度中)	13㈰・14㈪	
	骨粗しょう症検診	18歳以上(今年度中)	22㈫	11/6～30
	肺がん検診	40歳以上(今年度中)	6㈰・11㈮ 13㈰～16㈬	11/6～12
	胃がん検診(バリウム検査)		6㈰・7㈪・11㈮ 13㈰～16㈬	
	子宮がん検診(2年度内に1回)	20歳以上(4/1時点)	6㈰	
	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12/6は女性のみ、12/13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 ID 3807

薬は原則1日分の処方

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) 連連続で参加要
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。