

※申込みは原則1日から受付開始
※特に記載のない場合、対象は市内
在住者、申込み不要

保健福祉課 ☎06 (6383) 1386
保健センター ☎06 (6381) 1710
茨木保健所 ☎072 (624) 4668

お知らせ/募集
相談
健康
公民館・スポーツ文化
図書館
施設催し
福祉
産業振興
子育て
地域活動
ごみ・資源

お知らせ/募集
相談
健康
公民館・スポーツ文化
図書館
施設催し
福祉
産業振興
子育て
地域活動
ごみ・資源

◆ 応急診療

◎市立休日小児急病診療所

問合せ ☎072 (633) 1171
場所 香露園 32-19
診療科目 小児科 (中学生以下)
診療時間 日曜・祝日および12/31
~1/3 = 午前10時~11時半、午後1時半~4時
※受付は診療開始30分前から
※発熱のある人は事前連絡のうえ、受診してください。



市立休日小児急病診療所

◎高槻島本夜間休日応急診療所

問合せ ☎072 (683) 9999
場所 高槻市南芥川町 11-1
診療科目 内科、小児科、外科
診療時間 ▽日曜・祝日および年末年始=午前10時~12時、午後2時~5時、午後7時~翌朝7時▽平日=午後9時~翌朝7時▽土曜日=午後3時~翌朝7時
※歯科は、日曜・祝日および年末年始の午前10時~12時、午後2時~5時
※受付は診療時間終了30分前まで

■保健センターのセット健診~健康診査+がん検診~

健康診査 (特定健診・後期高齢者健診) と4つのがん検診、骨粗しょう症検診、ピロリ菌検査とのセットでの健診が可能です。
実施日 ▽午後プラン=3月5日(金)・9日(火) (受付 午後1時半~3時) ▽午前プラン=3月1日(月)~10日(水) (受付 午前8時45分~11時) (土・日除く)
対象 ▽16~39歳 (午後プランのみ受診可) ▽40~74歳で、特定健診受診券を持つ人 (加入の医療保険によって受診できない場合あり) ▽40歳以上で、ご加入の医療保険の異動があった人や生活保護受給者など▽後期高齢者医療の被保険者

Table with 3 columns: 種類, 内容 (対象), 費用. Rows include 午後プラン (健康診査, がん検診), 午前プラン (がん検診), and オプション (骨粗しょう症検診, etc.)

申込み 2月5日(金)までに、封書またははがき (一人1枚) に、①希望プラン (午前または午後)、オプション申込内容②希望健診日 (第1・第2希望) ③氏名 (ふりがな) ④生年月日⑤住所⑥電話番号⑦40歳以上はご加入の保険者 (名称)・受診券整理番号を書いて〒566-0021 南千里丘5-30 保健センター健診申込み係へ (必着・抽選) ※同センターホームページからも申込み可

■ 集団がん検診

会場 保健センター
申込み 電話または同センターホームページから

Table with 4 columns: 検診・検査, 費用, 対象, 実施日. Rows include 大腸がん, 肺がん, 骨粗しょう症, 胃がん, 乳がん, 子宮頸がん.

※喀たん検査を受ける場合、別途700円要
その他のがん検診などの日程については、保健センターまでお問合せください。

■ 個別がん検診

会場 ①大阪がん循環器病予防センター②済生会吹田病院
種類 ①保健センターと同じ (上表の骨粗しょう症は除く) ②乳がん検診、子宮頸がん検診
費用・対象 ①②保健センターのがん検診と同じ
場所 ①大阪市城東区森之宮 1-6-107 (JR・地下鉄森ノ宮駅から徒歩2分) ②吹田市川園町 1-2
申込み ①保健福祉課②予約センター 06 (6382) 1516 (受付時間は平日午後2~5時)
※子宮頸がん検診は予約不要) (※子宮頸がん検診は摂津市・茨木市・吹田市内委託医療機関でも実施)



■ 茨木保健所の検査・相談

申込み 同保健所 (茨木市大住町 8-11) へ
※日程などについては、同保健所ホームページか電話にてお問合せください

Table with 2 columns: 検査・相談, 実施日など. Rows include エイズ/HIV抗体検査, こころの健康相談, 医療機関に関する相談.

※いずれも土・日・祝日は実施しません

高齢者肺炎球菌
定期予防接種は3月31日まで

対象者 令和2年4月2日~令和3年4月1日に、65歳・70歳・75歳・80歳・85歳・90歳・95歳・100歳以上になる人で、一度も高齢者肺炎球菌ワクチン予防接種を受けたことがない人
費用 2,000円 (市民税非課税世帯、生活保護受給者、中国残留邦人等支援給付対象の人は、事前の申請により無料)
※対象者には、令和2年3月に予診票を送付しています。予診票を紛失した人はご連絡ください。
問合せ 保健福祉課へ



今年度のポイント付与期間は、2月28日まで

今年度は、2,000ポイント以上でポイント数に応じて参加賞がもらえます。また、6,000ポイント以上達成した人には、抽選で豪華賞品が当たります。
歩数データの送信や健(検)診の自己申告は2月28日(日)までに済ませてください※郵送の場合は必着

フォトラリーに参加すると、写真1セット(2枚)につき、300ポイントがもらえるよ!
フォトラリーの詳細は、下記QRコードから市ホームページへ



からだよろこぶ減塩生活!

問合せ 保健福祉課へ

食塩を摂り過ぎると、血圧が上がって心疾患や脳血管疾患、胃がんのリスクが高まります。日本の食生活では、伝統的にしょうゆやみそ、漬物など塩を用いた調味料や食品を多く摂る傾向があります。
また、最近では外出制限の影響により、簡便に利用できる加工食品や市販のお弁当、お惣菜などの利用が増えていることが想定されますが、こうした食事が毎食続くと、食塩の摂り過ぎにつながります。
自分にあった減塩方法を見つけ、食生活を見直しましょう。



めん類の汁は残す
全部残せば2~3g減塩できる



外食や加工食品を控える
目に見えない食塩が隠れている



新鮮な食材を用いる
食材の持ち味で薄味の調理



漬物は控える
浅漬けにして、少量で

食へ過ぎ注意