

お知らせ/募集
相談
健康
公民館・スポーツ文化
図書館
施設教育ほか
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
施設教育ほか
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月31日～1月3日=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。

※診療の結果、二次医療機関への紹介が必要となる場合があります。時間に余裕を持ってお越しください。

◎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 ▽セット健診午前プラン (受付:午前8時45分～11時) = 3月1日(火)～10日(休) (土・日除く) ▽セット健診午後プラン (受付:午後1時半～3時) = 3月4日(金)・8日(火)
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 午前プラン (健康診査, がん検診, 胃がん検診), オプション (骨粗しょう症検診, 前立腺がん検診, etc.)

申込み 2月7日(月)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 (先着)

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

令和4年3月実施分まで受付中。日程は年間日程表、同センターホームページでご確認ください。 問合せ 同センターへ

■個別がん検診

費用、対象は上記と同じ

Table with 2 columns: 対象がん, 問合せ・申込み先. Rows include 胃・大腸・肺・乳・子宮頸, 乳, 子宮頸.

■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

※日程など詳細については、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.

◆うきうきせつつウオーキング 「川辺とわがまち北コース5.4km (ショートコース4.7km)」
2月7日(月)午前9時15分～11時15分
に、集合・解散場所は鶴野第1公園 (モノレール摂津駅前) ※受け付けは午前9時から/当日の午前7時

●健康

点のNHK天気予報で大阪府の午前の降水確率が50%以上の場合は中止・当日が緊急事態宣言下であれば中止 (詳細は市ホームページ) / 当日、メモ用紙に住居、氏名、年齢、電話番号、性別、当日朝の体温を書いて持参※マスク着用必須※健幸マイレージポイント対象/問合せは保健福祉課へ



◆健康相談
2月22日(火)午前9時半～11時半に、保健センターで/要予約 (同センターへ) (可)

今年度のポイント付与期間 2月28日(月)まで
歩数データの送信や健(検)診の自己申告は2月28日(月)までに済ませてください。
問合せ 保健福祉課へ

調味料と塩分
●1日の食塩目標量
成人男性 7.5g未滿, 成人女性 6.5g未滿
●調味料の食塩相当量
調味料 小さじ1 大さじ1
食塩 5.9g 17.8g
しょうゆ 0.9g 2.6g
みそ 0.7g 2.2g
和風ドレッシング 0.2g 0.5g
トマトケチャップ 0.2g 0.5g
マヨネーズ 0.1g 0.2g
バター (有塩) 0.1g 0.2g
「日本人の食事摂取基準 (2020年版)」より