

すこやかに暮らすために

## 健康



### 予防接種・結核健診・各種がん検診等の日程

#### BCG接種

申込要  
無 料

と き 9月16日(木)、10月21日(木)  
いずれも13:30～15:00

対 象 生後12か月未満の乳児

※1歳の誕生日前日まで(標準は5～8か月児)予防接種手帳の説明をよく読み、予診票に記入し、母子健康手帳とともに持ちください。

※市ホームページから予約してください。(城東区で実施する令和3年度のBCG予防接種は、毎月第3木曜日13:30～15:00です)



#### 結核健診

申込不要  
無 料

と き 9月27日(月)、10月25日(月)  
いずれも10:00～11:00

対 象 15歳以上の市民の方

内 容 胸部エックス線撮影  
※結核は早期発見、早期治療が大切です。年1回は健診を受けましょう。

#### 歯科相談

申込不要  
無 料

と き 9月9日(木)、21日(火)、28日(火)  
いずれも 9:30～10:50

対 象 市民の方

がん検診(骨粗しょう症検診を除く)を希望される方は、区内の取扱医療機関においても受診できます。取扱医療機関に直接、電話にて実施状況を確認のうえ、必ず「大阪市が実施しているがん検診」と申し出のうえご予約ください。区内の取扱医療機関は、区ホームページでご覧いただけます。

城東区 保健事業

検 索

ところ：区役所2階 保健福祉センター 申込み・問合せ：保健福祉課(保健) ☎6930-9882 FAX 6930-9936

#### 40歳になったら特定健康診査を受けましょう

申込不要 無 料

大阪市国民健康保険では、高血圧症や糖尿病などの生活習慣病の予防に向け、40歳以上の方(年度内に40歳になる方を含む)を対象に、無料で受診できる「特定健診」を実施しています。対象となる方には、4月末頃に「受診券」を送付しています。

問合せ：受診券については

大阪市国民健康保険加入者：窓口サービス課(保険年金：保険) ☎6930-9956 FAX 6932-0979  
後期高齢者医療保険加入者：大阪府後期高齢者医療広域連合給付課 ☎4790-2031 FAX 4790-2030  
受診内容等については保健福祉課(保健) ☎6930-9882 FAX 6930-9936

#### 大腸・肺がん検診

申込要

と き 9月9日(木)、9月28日(火)、11月3日(水・祝)、  
11月14日(日) いずれも9:30～10:50

対 象 40歳以上の市民の方(条件あり)

有 料 大腸がん／300円  
無 料 肺がん(エックス線)(条件により、  
かくたん検査：400円)

※市ホームページから予約していただくか、  
問合せ先までお電話にて予約してください。



#### 乳がん検診・ 骨粗しょう症検診

申込要

と き 10月19日(火) 9:30～10:50  
11月14日(日) 13:30～14:50(骨粗しょう症のみ予約可能)  
11月16日(火) 9:30～10:50

〔マンモグラフィ〕

対 象 有 料 市民の方で40歳以上の女性のうち、  
令和2年度未受診の方(その他条件あり)  
／1,500円  
費 用

〔骨粗しょう症検診〕

対 象 無 料 18歳以上の  
費 用 市民の方

※市ホームページから予約していただくか、  
問合せ先までお電話にて予約してください。



## 朝ごはんをたべよう！～大阪市朝食普及月間～

毎日朝ごはんを食べる習慣を身につけ、生活リズムを整えましょう。  
毎日朝ごはんを食べると、どんないいことがあるのでしょうか？  
農林水産省がとりまとめた研究結果によると、次のことが報告されています。



9月は  
大阪市朝食  
普及月間  
です。

朝ごはんを毎日  
食べる習慣の  
ある人は…  
ということは…  
朝ごはんを毎日食べる  
ことによって

栄養バランスがと  
れている人が多い。

栄養バランスがと  
りやすくなる。

早寝・早起きの人が多い。

早寝・早起きといった望ま  
しい生活リズムが作られる。

「イライラする」「集中でき  
ない」といった訴えが少ない。

心の健康が保たれる。

学力が高く、体力  
測定の結果が良い。

学力や体力に良い  
影響がある。

と考えられます。

【参考：農林水産省作成「食育ってどんないいことがあるの？」】

また、一日のスタートである朝ごはんを家族と一緒に食べることににより、豊かな心を育てるコミュニケーションを図ることができます。心と体の健康を保つためにも、9月の朝食普及月間をきっかけに、毎日朝ごはんを食べる習慣を身につけましょう！



◀こちらをご覧ください  
市ホームページ  
朝ごはんを食べよう！

カルシウム  
・野菜  
摂取量UP  
メニュー



#### かぼちゃのクリーミィサラダ

レシピ

材 料  
[4人分]

- かぼちゃ…1/8個
- きゅうり… 小1本
- 塩………… 少々
- マヨネーズ・大さじ2と2/3
- ヨーグルト・大さじ2弱(プレーン)
- こしょう… 少々

作り方

- ①：かぼちゃは適当な大きさに切り、やわらかくなるまでゆでてからフォークなどでつぶす。(または電子レンジ(500W)で約5分加熱する)
- ②：きゅうりは薄切りにして塩でもみ、水気をきる。
- ③：(A)を混ぜ合わせてから①、②と混ぜる。

今回レシピは城東区食生活改善推進員協議会、  
写真撮影は大手前大学生です。

問合せ：保健福祉課(保健) ☎6930-9882 FAX 6930-9936

## 鶏肉は「新鮮だから生でも安全」ではありません

鶏のさしみ、鶏のタタキなどの生や加熱不足の鶏肉料理によるカンピロバクター食中毒が多く発生しています。カンピロバクター食中毒にかけると、食べてから1～7日で下痢・腹痛・発熱などの症状がでます。子どもやお年寄りや体が弱っている人は重症化する危険性があるため、

注意が必要です。市販の鶏肉でもカンピロバクターが高い割合で見つかっています。調理するときは、中心部の色が完全に変わるまで加熱しましょう。

問合せ：保健福祉課(生活環境)  
☎6930-9973 FAX 6930-9936

## 乳幼児健診のお知らせ

対象児が変更になることがあります。

	実施日	対象者
3か月児 健診	9月 6日(月)	令和3年4月23日～5月7日生
	9月 13日(月)	令和3年5月8日～22日生
	10月 4日(月)	令和3年5月23日～6月7日生
1歳 6か月児 健診	9月 15日(水)	令和2年2月20日～3月5日生
	10月 6日(水)	令和2年3月6日～26日生
	10月 20日(水)	令和2年3月27日～4月6日生
3歳児 健診	9月 3日(金)	平成30年2月7日～22日生
	9月 17日(金)	平成30年2月23日～3月11日生
	10月 1日(金)	平成30年3月12日～27日生

各健診の対象者の方には事前に(2週間前までに)ご案内します。

問合せ：保健福祉課(保健)  
☎6930-9882 FAX 6930-9936

## こころと向き合う川柳

老いとの向き合い方、  
自分らしい生き方を  
共に考える川柳

今月のお題  
「希望の光」



河合健次様(蒲生在住)  
される人  
介護する人  
100時代

城東区  
介護支援事業者連絡会  
兆しあり  
希望の光  
ワクワクで

次のお題で川柳を募集します。ぜひご応募ください！

お題：①「願い」②「歩行」

申込み・問合せ：保健福祉課(保健)  
☎6930-9882 FAX 6930-9936

