

すこやかに暮らすために

健康



健康講座「保健栄養コース」受講者募集

申込要

無 料

と き		内 容
8月	19日(火)	開講式 「健康づくりの取組み」 「やさしい栄養の話」
	2日(火)	「食事バランスガイド」 「献立作成(食事バランスガイドを活用して)」
9月	18日(木)	「肥満、脂質異常症、糖尿病を予防しましょう」
	25日(木)	「栄養価計算、計量の仕方」 「肥満を予防しましょう」(調理実習)
10月	2日(木)	「高血圧、骨粗しょう症を予防しましょう」
	16日(木)	「第4次食育推進計画とライフステージ別の食育」 「食品の表示」
	23日(木)	「健康づくりのための運動」(運動実習)
11月	30日(木)	「健康寿命を延ばすための生活習慣」 「身近な食品衛生」
	6日(木)	「食生活の改善の歩みと現状」 「いざという時のための「食」の備え」 「これからすすめる地区組織活動」 閉講式

健康的な食生活のあり方や健康づくりについて、講話や調理実習、簡単な運動実習で学べる楽しい連続講座です。修了者は城東区で食生活改善を進める健康づくりのリーダーとしても活躍していただけます。

ところ：区役所2階 集団検診室2

対 象：全9回のうち6回以上受講できる方で食育ボランティアをしていただける区内在住の方

定 員：30名(先着順)

申込み：8月1日(金)までに大阪市行政オンラインシステムまたは問合せ先まで

問合せ：保健福祉課(保健)

☎6930-9882

FAX 050-3535-8689



妊婦歯科健診

申込要

無 料

と き：7月11日(金)(出産予定月が10月の方)
8月29日(金)(出産予定月が11月の方)
いずれも14:30～

ところ：区役所2階 保健福祉センター(22番窓口集合)

対 象：第2子以降を妊娠中の方

申込み：大阪市行政オンラインシステムにて

問合せ：保健福祉課(保健活動)

☎6930-9968 FAX 050-3535-8689



7月は「食中毒予防月間」です

次のポイントを守り、食中毒を予防しましょう。

- ①消費期限などの表示を確認
- ②帰宅後はすぐに食品を冷蔵庫に入れる
- ③手洗いや調理器具の洗浄・消毒
- ④十分に加熱(中心部分75度1分以上)
- ⑤調理後はすぐに食べる
- ⑥残った食品は速やかに冷やす

9月30日(火)までテレホンサービス(☎6208-0963)等により、『食中毒注意報』発令などの情報提供を行っています。

問合せ：保健福祉課(生活環境)

☎6930-9973 FAX 050-3535-8689

精神科医師による相談

申込要

無 料

と き：7月4日(金)、18日(金)いずれも14:00～15:30
7月24日(木)10:00～11:30

ところ：区役所2階 保健福祉センター(22番窓口)

内 容：心の問題でお悩みの方や、その家族からの相談
※事前に相談内容をお伺いします

地域生活向上教室 (コスモスのつどい)

申込要

無 料

と き：第2火曜日9:30～11:30

ところ：区役所2階 集団検診室2

内 容：回復途上にある精神疾患(疑い含む)の方が地域で自分らしく安定した生活を送るための教室
※初めて参加される方は、必ず事前にご連絡ください

対 象：区内在住の方

申込み・問合せ：保健福祉課(保健活動)

☎6930-9968

FAX 050-3535-8689

結核健診・各種がん検診等

大腸がん検診

申込要

有 料

と き：7月24日(木)、8月23日(土)、9月4日(木)
いずれも9:30～10:50、13:30～14:50

対 象：40歳以上の市民の方(条件あり)

費 用：300円

※申込み後、1か月程度で通知書と検査キット等が届きますので、通知書に記載の日程からご都合のよい日時にご来場ください

肺がん検診

申込要

と き：7月24日(木)、8月23日(土)、9月4日(木)
いずれも9:30～10:50

対 象：40歳以上の市民の方(条件あり)

費 用：無料(エックス線撮影)
(条件により、かくたん検査 400円)

歯科相談

申込不要

無 料

と き：7月24日(木)、9月4日(木)
いずれも9:30～10:50

対 象：市民の方



健康

乳がん検診、骨粗しょう症検診

申込要

と き：7月24日(木)、8月23日(土)、9月4日(木)
いずれも13:30～14:50

●マンモグラフィ 有 料

対 象：市民の方で40歳以上の女性のうち、令和6年度未受診の方(条件あり)

費 用：1,500円

●骨粗しょう症検診 無 料

対 象：18歳以上の市民の方

結核健診

申込不要

無 料

と き：7月7日(月)、8月8日(金)、9月10日(水)
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。

●がん検診(骨粗しょう症検診を除く)は、区内の取扱医療機関においても受診することができます。取扱医療機関に直接、電話にて実施状況を確認のうえ、予約可能であれば、必ず「大阪府が実施しているがん検診」と申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。



この夏、いっこ!がん検診キャンペーン

申込不要

肺がん検診・乳がん検診・骨粗しょう症検診を臨時実施します!

～期日前投票も実施中です。この機会に検診を受診しませんか?～

と き 7月17日(木)13:30～14:50 対象・費用 上記の検診と同じ

定 員 肺がん検診60名、乳がん検診35名(当日先着順)

持ち物 本人確認できるもの(マイナ保険証、高齢受給者証、後期高齢者医療被保険者証等)

このほかがん検診を受けるとお得なことも!詳しくは22ページの「いっこ!がん検診キャンペーン」の項目をご覧ください。

申込み：申込要の検診については、大阪市行政オンラインシステムから予約していただくか、問合せ先まで電話にて予約してください。

ところ：区役所2階

保健福祉センター

問合せ：保健福祉課(保健)

☎6930-9882 FAX 050-3535-8689

大阪市行政オンラインシステムはこちら▶



その他の日程はこちら▶



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

と き：7月24日(木)、8月23日(土)、9月4日(木)いずれも9:30～11:00

ところ：区役所2階 保健福祉センター 内 容：血液検査・尿検査・身体測定・血圧測定等

対 象：大阪府国民健康保険加入者(40歳以上)、後期高齢者医療保険加入者

※受診券と保険証を必ずご持参ください。※がん検診を同日に予約されている方は、先にがん検診の受診をお願いします。

受診券については▶

問 合 せ 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 050-3535-8687

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 050-3535-8689

- ▶区の人口：168,806人、世帯数：86,553世帯(6月1日現在推計)
- ▶交通事故(人身事故)件数：136件(概数)、火災件数：10件、救急件数：5,079件(5月累計)

配布日：1～5日。届いていない方は、ご連絡をお願いいたします。
諏訪、中浜、森之宮、東中浜、鳴野、聖賢、今福、放出、鯉江、鯉江東、関目、関目東、董、榎並、成育小学校下地域の方は
読売中央販売(株) ☎0120-738-770(平日9:00～17:00)へ。
城東小学校下地域の方は城東地域活動協議会 ☎0120-54-5051(平日9:00～17:00)へ。