

健康情報

各種健診のお知らせ

各がん検診・骨粗しょう症検診の予約申込み・問合せは

7月5日(金) 9:00より

☎06-4399-9882または
保健福祉課(健診)〈区役所1階13番〉へ

※予約申込みは定員になりしだい終了します

- *料金免除の制度があります。詳しくはお問合せください。
- *胃がん検診(胃内視鏡検査)(対象:50歳以上)は取扱医療機関で実施しています。取扱医療機関等についてはお問合せください。
- *がん検診は、受付から終了まで1時間半~2時間程度かかる場合があります。
- *結核健診の結果は、精密検査が必要な方の方に連絡します。

7月の旬のレシピ 夏野菜のだし浸し

区食生活改善推進員協議会 担当:南百済校区

★冷やしてもおいしい

栄養価(1人分)
エネルギー129kcal
食塩相当量1.4g



材料(2人分)

なす	2個	A	酒	大さじ2
かぼちゃ	100g		みりん	大さじ2
パプリカ(赤)	1/4個		うすくちしょうゆ	大さじ1
オクラ	2本		塩	少々
だし	カップ2		しょうが(せん切り)	少々

作り方

- 鍋にだしを入れて煮立て、Aを加えてひと煮たちさせる。
- なすはへたを切って皿に並べてラップをかけ、電子レンジ(500W)で3分加熱後5分おき、1個を4等分に切る。
- かぼちゃは種を除いて縦に1cm幅に切ってから3等分に切り、皿に並べてラップをかけ、電子レンジ(500W)で4分加熱後、5分おく。
- パプリカは縦半分に切って種を除き、一口大に切る。オクラはがくを切って塩で軽くこすって洗ったのち、斜め半分に切る。パプリカとオクラを皿に並べてラップをかけ、電子レンジ(500W)で2分加熱する。
- ②、③、④をバットに並べ、①を注いで30分おく。
- 器に盛り、しょうがをのせる。

問合せ 保健福祉課(健診) 1階13番
☎06-4399-9882

「生き生きウォーキング講座」参加者募集!

みなさん、正しいウォーキングできていますか?
健康運動指導士の先生を招いて、ウォーキングのすべてをお伝えします♪
これからウォーキングを始める人からベテランの方まで、気軽にお申込みください。

日時/8月5日(日)10:00~11:30
場所/東住吉区民ホール(区役所3階)
対象/区内在住の方、運動制限のない方
定員/60名(先着順)
持物/水分補給用の飲み物、タオル
※運動のしやすい服装、靴でお越しください。
申込/7月5日(金)~7月26日(金)電話・来所にて
※定員になり次第終了
申込問合せ 保健福祉課(健康づくり)1階14番
☎06-4399-9968

●特定健康診査

日時	対象者	料金	場所	予約
①7月12日(金) ②7月27日(土) ①②とも9:30~11:00受付	大阪市国民健康保険(40歳以上)または、後期高齢者医療保険に加入されている方 【持物】受診券、被保険者証、特定健康診査個人票	無料	区役所3階(会議室)	予約不要

●各種健診(検診)

検診名	日時	対象者	料金	場所	予約
結核健診(胸部エックス線撮影)	7月18日(土)10:00~11:00	職場や学校等で受診する機会がない15歳以上の方	無料	エックス線室(区役所2階)	予約不要
歯科健康相談	7月19日(日)13:30~14:30	年齢は問いません		検診室(区役所1階)	予約要 予約受付開始 7月5日(金)9:00から
胃がん検診(胃部エックス線検査)			500円		
大腸がん検診	9月13日(金) 9:30~10:30	40歳以上の方	300円		
肺がん検診			無料		
乳がん検診(マンモグラフィ検査)	9月1日(日) 9:30~10:30 9月26日(土)18:30~19:30	40歳以上の女性で 大正・昭和の偶数年生まれの方	1,500円		
骨粗しょう症検診		18歳以上の方	無料		

- がん検診・特定健康診査は取扱医療機関でも受診できます。詳しくはお問合せください。
- がん検診・特定健康診査では手話通訳を配置できる場合があります。事前申込必要
- 各種健診は、台風等で中止になることがあります。
- 選挙が7月28日(日)に実施された場合、7月27日(土)のがん検診及び特定健康診査は中止となります。

高齢者用肺炎球菌ワクチンの予防接種のお知らせ

大阪市では、市内の各委託医療機関において、次の対象者の方に接種費用の一部を助成し予防接種を実施しています。接種を希望される方は、医師と相談しワクチンの効果や副反応等について十分理解したうえで、接種してください。

対象/令和元年度に、次の年齢となる市民の方

- 65歳(昭和29年4月2日~昭和30年4月1日生まれの方)
- 70歳(昭和24年4月2日~昭和25年4月1日生まれの方)
- 75歳(昭和19年4月2日~昭和20年4月1日生まれの方)
- 80歳(昭和14年4月2日~昭和15年4月1日生まれの方)
- 85歳(昭和9年4月2日~昭和10年4月1日生まれの方)
- 90歳(昭和4年4月2日~昭和5年4月1日生まれの方)
- 95歳(大正13年4月2日~大正14年4月1日生まれの方)
- 100歳(大正8年4月2日~大正9年4月1日生まれの方)
- 101歳以上(大正8年4月1日以前に生まれた方)
- 満60歳~65歳未満の方のうち心臓・腎臓・呼吸器の機能、ヒト免疫不全ウイルスによる免疫の機能に障がいをもつ市民の方(身体障がい者手帳1級相当)

接種期間/令和2年3月31日まで 助成回数/1回
自己負担/4,400円
※生活保護受給者及び市民税非課税世帯の方は、接種当日に確認できる書類をご持参いただくと自己負担が免除になります。【生活保護受給者:保護決定通知書等、市民税非課税世帯の方:介護保険料決定通知書(保険料段階が1~4段階に限る)等】
※すでに高齢者用肺炎球菌ワクチンの接種を受けたことがある方は、助成の対象外となります。
※接種期間を過ぎますと助成ができませんのでご注意ください。

問合せ 大阪市保健所感染症対策課感染症グループ ☎06-6647-0656
保健福祉課(健診) 1階13番 ☎06-4399-9882

食中毒に注意しましょう! ~7月は食中毒予防月間~

食中毒は、7月から9月にかけて多発する傾向にあります。次のポイントに気をつけて、安全な食生活をおくりましょう。

【家庭内でできる食中毒予防の6つのポイント】

- ①食品の購入時、鮮度や期限表示を確認しましょう。
- ②冷蔵庫は詰めすぎに注意し、温度管理(冷蔵10℃以下、冷凍-15℃以下)を徹底しましょう。
- ③こまめに手指、調理器具などを洗浄・消毒しましょう(特に生の肉、魚、卵の取扱い後はすみやかに)。
- ④調理は早く、加熱は十分にしましょう。
- ⑤調理が終われば、できるだけ早いうちに食べましょう。
- ⑥残った食品は素早く冷却し冷蔵(冷凍)保存、食べる際は十分な再加熱を。

【食中毒注意報の発令について】
7月から9月までの、食中毒が発生しやすい条件の日に「食中毒注意報」を発令します。発令情報はテレホンサービス(☎06-6208-0963 24時間案内)と大阪市ホームページ及び Twitter[@ocfs_news]で情報提供しますので、ご活用ください。

問合せ 保健福祉課(生活環境)1階15番
☎06-4399-9973

うつ病の家族教室(大阪市全域) 無料

うつ病についての正しい知識を学び、本人への接し方を考えてみませんか。また、同じ病気をもつ家族の方と語り合ってみませんか。

日時/7月23日・30日(土)14:00~16:00
※2回連続教室
場所/大阪市保健所(第4会議室)
(阿倍野区旭町1-2-7-1000あべのメディアックス10階)
内容/精神科医師による講義と家族交流会
●1日目:うつ病の理解と治療について
●2日目:家族の対応について
対象/市内在住で、うつ病と診断されている方の家族
定員/20名(先着順)
締切/7月18日(土)
申込問合せ 保健福祉課(健康づくり)1階14番
☎06-4399-9968 FAX 06-6629-1265