

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

8月6日(火) 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。

8月の旬のレシピ(おやつ編)

さわやかみかんプリン

区食生活改善推進員協議会
担当: 矢田校区

栄養価(1個分)
エネルギー91kcal
食塩相当量0.1g

材料(6個分)

みかん(缶詰).....200g
みかん(缶詰)シロップ...大さじ1・1/3
牛乳.....カップ1・1/5
乳酸菌飲料(濃縮タイプ)....90ml

作り方

- ①みかん(缶詰)、シロップ、牛乳を合わせてミキサーにかけた後、ボウルに入れて乳酸菌飲料を加え混ぜる。
- ②(Aの材料)水に粉ゼラチンを入れてふやかす、電子レンジ(500W)で20秒加熱して煮溶かす。
- ③①のボウルに②を加えて混ぜ、ボウルの底に氷水をあてて少しとろみがついたら水でぬらしたゼリー型に注いで冷蔵庫で冷やし固める。
- ④③を器に取り出し、飾り用みかんを盛り付ける。

問合せ保健福祉課(健診) 1階13番
☎06-4399-9882

地域生活向上教室 [申込要]

統合失調症など精神障がいがある方を対象に、生活リズムを取り戻し、日常生活圏の拡大や仲間づくりを目的に実施しています。

実施時間 / 第4回 13:30~15:30(変更する場合あり)
※参加には主治医の了解が必要となる等、お手続きがありますので、まずはお問合せください

申込・問合せ保健福祉課(健康づくり)1階14番
精神保健福祉相談員
☎06-4399-9968

●特定健康診査

日時	対象者	料金	場所	予約
8月17日(土) 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)	8月16日(金)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	8月 8日(土)13:30~14:30	年齢は問いません			
胃がん検診 (胃部エックス線検査)			500円	検診室 (区役所1階)	予約要 予約受付開始 8月6日(火) 9:00から
大腸がん検診	10月14日(月)・29日(火) 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)	10月24日(木)・29日(火) 13:30~14:30	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。

予約・問合せ ☎06-4399-9882

大阪急性期・総合医療センターからのお知らせ

すこやかセミナー「認知症予防のための食事術~バランス良く、楽しく~」 [無料]

管理栄養士が、認知症予防のためにできる食事術について詳しくお話しします。
日時 / 8月23日(金) 11:00~12:00
場所 / 本館3階 講堂
内容 / 高齢者の認知症予防セミナー

第69回 相愛大学連携コンサート「ソプラノ三重奏による夏の思い出」 [無料]

ソプラノの美声で夏にふさわしい名曲の数々を三重奏でお届けします♪
日時 / 8月20日(火) 14:00~15:00(開場13:30)
場所 / 本館3階 講堂

第65回 万代・夢寄席「桂かい枝 秋の落語独演会」 [無料]

世界で活躍されている落語家・桂かい枝さんの陽気で賑やかな落語を聞きに来ませんか?たくさん笑って元気になりましょう!
日時 / 9月5日(土) 14:00~15:00(開場13:30)
場所 / 本館3階 講堂
内容 / 桂かい枝さんによる落語会

問合せ 大阪急性期・総合医療センター(住吉区万代東3-1-56)
☎06-6692-1201(代表) FAX06-6606-7000

肉は十分に加熱して食べてください!

食中毒菌カンピロバクターを原因とする食中毒が多発しています。この食中毒の原因の多くは、生または加熱不十分な鶏肉料理を食べたことによります。肉の加熱不十分による食中毒を予防するため、次の点に注意しましょう。

●「新鮮=安全」は、間違いです。
カンピロバクターは新鮮な鶏肉ほど生き残っており、少量の菌量で食中毒を発生させます。また、生の豚肉(レバーなど含む)も、食中毒の原因となるウイルスや寄生虫で汚染されていることがあります。

●肉は、生や加熱不十分な状態では食べないようにしましょう。
鶏肉の刺身や肉のタタキなど加熱不十分な肉料理が、食中毒の原因食品としてよく確認されています。

●肉は中心部の肉色が変わるまで十分に加熱しましょう。

●肉を取り扱った後は、すみやかな手洗いと調理器具の洗浄消毒を徹底しましょう。

●生の肉を焼く時は、専用の「はし」を使いましょう。
食べるための「はし」で、生の肉に触れないようにしましょう。

問合せ保健福祉課(生活環境) 1階15番
☎06-4399-9973