

## 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

**10月7日(月) 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。

### 10月の旬のレシピ

## いろどり和え

区食生活改善推進員協議会 担当:南田辺校区

栄養価(1人分)  
エネルギー28kcal  
食塩相当量0.5g



材料(2人分)

だいこん……………100g	しめじ……………20g
にんじん……………5g	酒……………少々
パプリカ(赤・黄)……5g	砂糖……………小さじ2
みつば……………5g	A 酢……………小さじ2・1/2
えのきだけ……………20g	塩……………少々

作り方

- ①だいこんはすりおろしてざるに上げ、軽く水けをきる。
- ②にんじん、パプリカは3mm巾の細切り、みつばは3cmに切り、軽くゆでる。
- ③石付きをとって3cmに切ったえのきだけと、石付きをとってほぐしたしめじをあわせて鍋に入れて酒いりする。
- ④ポウルに①②③を合わせてAで和える。

※ゆずのしぼり汁少々を加えるとおいしい

問合せ 保健福祉課(健診) 1階13番  
☎06-4399-9882

### ●特定健康診査

日時	対象者	料金	場所	予約
10月14日(月)☎ 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)	10月5日(土) 13:00~15:00、 10月25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		エックス線室 (区役所2階)	予約不要
歯科健康相談	10月24日(木) 13:30~14:30、 10月29日(火) 9:30~10:30、13:30~14:30	年齢は問いません	無料		予約不要
胃がん検診 (胃部エックス線検査)	12月1日(日)・12日(火)	40歳以上の方	500円	検診室 (区役所1階)	予約要 予約受付開始 10月7日(月) 9:00から
大腸がん検診	9:30~10:30		300円		
肺がん検診			無料		
乳がん検診 (マンモグラフィ検査)	12月20日(金) 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


### 高齢者健康教室・受講生募集 無料 申込要

日時/10月17日~11月14日の毎週(土) 14:00~16:00  
場所/東住吉会館 大会議室  
内容/  
①10月17日「高齢者と夜間頻尿」 樋口徹医師  
②10月24日「高齢者の食生活」 工藤典子管理栄養士  
③10月31日「ヘリコバクター・ピロリ感染と胃がんについて」 金子雅宏医師  
④11月7日「フレイルの予防と対策」 秋山眞之健康指導士  
⑤11月14日「生活習慣病と目の病気」 石橋秀俊医師  
対象/60歳以上の方 定員/60名  
申込/10月10日(木)までに、東住吉区老人福祉センターへ電話にて受付(申込多数抽選)  
問合せ 一般社団法人 東住吉区医師会  
☎06-6702-0500  
東住吉区老人福祉センター ☎06-6699-3000

### 介護予防ポイント事業の登録時研修を開催します 無料

介護保険施設等で、ポイントの対象となる活動(話し相手や施設行事のお手伝いなど)を行うと、活動実績に応じてポイントが貯まり、貯めたポイントは換金できます。初めに、「登録時研修」を受講してください。  
研修日時/10月28日(日) 13:30~15:30  
研修場所/特別養護老人ホームヴァンサンク東住吉(湯里5-13-5)  
対象/市内在住の65歳以上の方 定員/20名  
申込/電話・FAX・送付等・メールにて、住所・氏名・年齢・電話番号と研修の開催日をお伝えください。  
※登録時研修は他の日程でも順次開催します。詳細は、大阪市社会福祉協議会まで。  
問合せ 大阪市社会福祉協議会 介護予防ポイント事業担当(天王寺区東高津町12-10)  
☎06-6765-5610 FAX06-6765-3512  
✉kypoint@osaka-sishakyo.jp

## 「依存症」とは…



特定の何かに心を奪われ、やめたくてもやめられない状態になることで、代表的なものに、アルコール・ギャンブル・薬物等があります。


依存症の問題は、依存対象への欲求をコントロールできなくなることで社会生活をしていく上で優先しなければいけない色々な活動ができなくなり、自分や家族の生活に不都合が生じることです。

依存症は「やめ続ける」ことで回復できる病気です。ひとりでやめ続けることは難しいですが、専門医療機関の適切な治療や相談機関、自助グループ、回復施設等とつながることで依存症からの回復は可能です。

ご相談はこちらまで

- 大阪市こころの健康センター アルコール・薬物・ギャンブル等依存症相談窓口  
【大阪市にお住まいの方、関係機関の支援者の方対象】  
「依存症相談員による相談」☎~☎(祝日・年末年始を除く) 9:00~17:30  
☎06-6922-8520  
「依存症専門相談(予約制) 専門医師による相談」  
☎06-6922-8520
- おおさか依存症土日ホットライン ☎・☎ 13:00~17:00  
☎0570-061-999
- 東住吉区保健福祉センター保健福祉課(健康づくり)  
「精神保健福祉相談」☎~☎(祝日・年末年始を除く) 9:00~17:30  
☎06-4399-9968

## 家族教室 無料 申込要



統合失調症患者のご家族を対象に、病気についての理解を深め、ご家族としてのかかわり方について、一緒に学んでみませんか。

日時/10月11日、11月8日、12月13日、1月10日、2月7日、3月13日(全6回)  
いずれも☎、14:00~16:00

場所/区役所1階  
内容/統合失調症の基礎知識、家族コミュニケーション、地域社会資源等について学び、家族同士の交流をとおして問題解決をはかります。

講師等/心理士、精神科医、精神保健福祉相談員、保健師等(毎月変わります)  
申込/各開催日の前日までに電話にて受付  
問合せ 保健福祉課(健康づくり) 精神保健福祉相談員へ ☎06-4399-9968