

## 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

**11月5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。

## 11月の旬のレシピ

### とろろサラダ

区食生活改善推進員協議会 担当:東田辺校区



栄養価(1人分)  
エネルギー230kcal  
食塩相当量1.4g

材料(2人分)

ながいも	160g	ドレッシング
焼き豚	50g	酢
レタス	3枚	しょうゆ
きゅうり	1/2本	練りわさび
にんじん	30g	塩
		サラダ油

作り方

- ①ながいもは皮をむいて酢水にさらし、水けをふいてすりおろす。
- ②焼き豚、レタス、きゅうりは5~6cmのせん切り、にんじんは5~6cmのせん切りにしたのち軽くゆがく。
- ③ドレッシングを作る。ボウルに練りわさびと塩を入れて混ぜ合わせたところに酢としょうゆを加え混ぜ、サラダ油を少しずつ混ぜながら加える。
- ④②を器に盛り、①をかけた上から③をかける。

問合せ保健福祉課(健診)1階13番  
☎06-4399-9882

### 歯科講演会のお知らせ

なぜ口から食べないといけないのか、なぜ口から食べることは怖いのか  
~窒息事故ゼロ、誤嚥性肺炎ゼロを目指して~

日時/11月16日(土) 14:00~16:00  
場所/東住吉区民ホール(区役所3階)  
講師/館村歯科クリニック(TOUCH口腔機能回復センター)院長・一般社団法人TOUCH代表理事 館村 卓 先生

問合せ東住吉区歯科医師会 ☎06-6797-2511

無料 申込不要

### ●特定健康診査

日時	対象者	料金	場所	予約
11月15日(金) 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)	11月12日(火) 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	11月29日(金) 9:30~10:30	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 11月5日(火) 9:00から
胃がん検診 (胃部エックス線検査)	令和2年1月23日(木) 9:30~10:30	40歳以上の方	500円		
大腸がん検診			300円		
肺がん検診			無料		
乳がん検診 (マンモグラフィ検査)	令和2年1月13日(月)・ 16日(木) 9:30~10:30	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。

おしらせ 令和2年1月13日(月)・16日(木)は成人式のため区役所及び区役所周辺が大変混雑することが予想されますのでご了承ください。なお、同日実施する特定健康診査は区役所1階検診室で実施します。

予約問合せ ☎06-4399-9882

## 100歳のご長寿 おめでとうございます

今年度100歳をお迎えになられた、区内にお住まいの方々に内閣総理大臣より祝い状と銀杯が授与されました。

9月17日(火)、区役所において、お越しいただけた方々に、区長から祝い状と記念品を伝達しました。



問合せ保健福祉課(福祉)2階28番 ☎06-4399-9851

### 大精診(大阪精神科診療所協会)市民講演会

大人の発達障がい  
~その障がいを抱えた人の理解を深めるために~

日時/11月20日(水) 14:00~16:00  
場所/東住吉区民ホール(区役所3階)  
講師/医療法人フォスター 生きる・育む・輝くメンタルクリニック 院長 安田 由華 先生

定員/100名(先着順)  
締切/11月13日(木)  
申込方法/電話・FAXまたは来庁

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 FAX06-6629-1265

※講演会当日の録音、録画、写真撮影等はご遠慮ください。

無料 申込要

### 大阪急性期・総合医療センターからのお知らせ

■リウマチ教室 **無料 申込不要**  
免疫リウマチ科主催の「リウマチ教室」です。リウマチとロコモ、骨粗しょう症、リハビリについて当センター免疫リウマチ科の医師たちがお話しします。  
日時/11月19日(火) 14:00~16:00

■第6回 糖尿病フェスタ **無料 申込不要**  
相愛大学とのコラボレーションによる、糖尿病について楽しく学べる「糖尿病フェスタ」を開催します!ご参加お待ちしております!  
日時/11月23日(土) 13:30~16:00(受付13:00)  
場所/本館3階 講堂

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