

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

1月7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。

1月の旬のレシピ 煮なます

区食生活改善推進員協議会 担当:北田辺校区



栄養価(1人分)
エネルギー168kcal
食塩相当量1.5g

材料(2人分)

だいこん	150g	油揚げ	1/2枚(10g)
にんじん	15g	酒	大さじ1・1/2
ごぼう	25g	A みりん	大さじ2
れんこん	25g	うすくちしょうゆ	大さじ1
しいたけ	2枚(20g)	酢	大さじ1
青じそ	1枚	ごま油	大さじ1

作り方

- ①だいこん、にんじん、ごぼうは4cm長さのせん切り、れんこんはうすい半月切り、しいたけはうす切りにする。ごぼうとれんこんは切った後、うす酢水につけ、水けをきる。
- ②油揚げは熱湯をかけて油抜きし、縦半分に切ってせん切りにする。
- ③鍋にごま油を熱し、ごぼうをさっと炒めた後、だいこん、にんじん、れんこん、しいたけ、②を加え、油がなじむ程度に炒める。
- ④③にAを加え、混ぜながら汁気をとばし、最後に酢を入れてひと混ぜする。
- ⑤器に盛り、せん切りにした青じそをのせる。

問合せ 保健福祉課(健診) 1階13番
☎06-4399-9882

精神保健福祉相談のご案内

申込要

不安、ゆううつ、不眠、ひきこもり、物忘れなどのこころの問題に関する相談を、精神科医師、精神保健福祉相談員等がお受けします。まずはお電話でお問合せください。

問合せ 保健福祉課(健康づくり)1階14番
☎06-4399-9968 FAX06-6629-1265

●特定健康診査

日時	対象者	料金	場所	予約
1月13日(月)・23日(木) 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	検診室(区役所1階) 【1月13日(月)実施分】 区役所3階(会議室) 【1月23日(木)実施分】	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)	1月30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	1月16日(金)9:30~10:30	年齢は問いません			
乳がん検診 (マンモグラフィ検査)	3月6日(金)9:30~10:30 ※保育ボランティア(就学前のお子様対象)を配置できます。必ず予約時にお申し出ください。	40歳以上の女性で 大正・昭和の偶数年生まれの方	1,500円	検診室 (区役所1階)	予約要 予約受付開始 1月7日(火) 9:00から
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 1月13日(月)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 FAX06-6629-1265

お肉を食べるときは、十分に加熱して食べてください!

鶏肉の生食、加熱不十分を原因としたカンピロバクター食中毒が多発しており、大阪市で発生した食中毒の大半を占めています。お肉(レバーなど内臓を含む)を生や加熱不十分な状態で食べると、カンピロバクターや腸管出血性大腸菌(O157)などによる食中毒になることがありますので、食べるときは中心部まで十分に加熱してから食べましょう!

- ◆お肉は、生や加熱不十分な状態では食べないで!
- お肉の刺身やタタキ、湯引きなど、生肉や加熱不十分な肉料理を原因とする食中毒が多く発生しています。
- 牛レバー、豚肉(レバーなどの内臓含む)は生食が禁止されています。
- ◆『新鮮だから、お店で出されているから』生食しても安全、は間違いです!
- 市販されている鶏肉は、高い割合でカンピロバクターなどの食中毒菌が付着しています。現在、生食の安全性が確保されている鶏肉はありません。
- カンピロバクターは、新鮮な鶏肉ほど生き残っている可能性が高く、少しの菌量でも食中毒を発生させます。
- ◆生肉をさわった後は、すぐに手洗いと調理器具の洗浄消毒を!
- 調理した手や包丁、まな板などを介して、生肉に付着している食中毒菌を他の食品に汚染させないように注意しましょう。
- ◆生肉を焼く時は、生肉用の「はし」「トング」を使いましょう。
- 食べるための「はし」で、生肉に触れないように注意しましょう。
- ◆お肉は、中心部の肉色が変わるまで十分に加熱しましょう。

(鶏肉の焼き加減(目安))



問合せ 保健福祉課(生活環境)1階15番 ☎06-4399-9973

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「嚥下障害について」 **無料 申込不要**
リハビリテーション科の医師が嚥下障害について詳しくお話します。
日時/1月24日(金) 11:00~12:00
- 万代・夢奇席「豊来家玉之助 新春太神楽」 **無料 申込不要**
国内外で活躍中の豊来家玉之助さんによる、あっと驚く伝統的な曲芸をお楽しみください!
日時/1月9日(土) 14:00~15:00
- 相愛大学連携コンサート「歌とピアノで奏でる音楽の旅」 **無料 申込不要**
ソプラノ2名とピアノの演奏で日本とヨーロッパ各地の音楽をお届けします。
日時/1月23日(木) 14:00~15:00

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

特定健診の受診はお早めに!

大阪市国保では、40歳以上の方(年度内に40歳になる方を含む)を対象に、高血圧症や糖尿病などの生活習慣病の発症や重症化を予防するために無料で受診できる特定健診を実施しています。対象の方には、緑色の封筒で「受診券」を送付しています。受診券の有効期限は3月末となっていますので、それまでに受診をお願いします。

問合せ 特定健診受診券に関すること…
窓口サービス課(保険年金)2階25番
☎06-4399-9956 FAX06-4399-9947
健診内容・健診場所について…
保健福祉課(健診)1階13番
☎06-4399-9882 FAX06-6629-1265

