

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

3月5日(木) 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。

3月の旬のレシピ チーズ入りチヂミ

区食生活改善推進員協議会 担当:鷹合校区



栄養価(1枚分)
(タレは含まない)

エネルギー 55kcal
食塩相当量 0.2g

材料(4枚分)

にら	25g(1/4束)	ごま油	小さじ1/2
にんじん	20g	しょうゆ	大さじ1
ねぎ	10g	酢	大さじ1
牛もも肉薄切り	20g(1枚)	さとう	大さじ1
ミックステーズ	20g	味唐辛子(好みで)	少々
卵	1個		
小麦粉	大さじ1		
水	大さじ1		
塩	少々		

作り方

- ①にらは2cm長さに薄切り、にんじんは2cm長さのせん切り、ねぎは小口切りにする。
- ②牛肉は1cm巾に切る。
- ③ボウルにAを合わせ、①を加えて混ぜる。
- ④フライパンを中火にかけ、ごま油をひいて③を円形に流し、牛肉、チーズをのせて、フライ返しで押さえながら両面をこんがり焼き、器に盛る。
- ⑤Bをあわせてタレをつくり、④に添える。

※好みで赤とうがらし(1本)の種をとって小口切りにしたものを③に加えてもよい。

問合せ 保健福祉課(健診)1階13番 ☎06-4399-9882

特定健診の受診はお早めに!

大阪市国民健康保険では、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
- 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

●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)	3月16日(日) 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	3月6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 3月5日(木) 9:00から
胃がん検診 (胃部エックス線検査)	5月7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)	4月16日(土) 9:30~10:30 ※保育ボランティア(就学前のお子さん対象)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・昭和の奇数年生まれの方	1,500円	やたなか 小中一貫校	予約要
	5月29日(金) 13:30~14:30				
骨粗しょう症検診	5月23日(土) 9:30~10:30	18歳以上の方	無料	検診室 (区役所1階)	やたなか 小中一貫校
	4月16日(土) 9:30~10:30				
	5月29日(金) 13:30~14:30				
	5月23日(土) 9:30~10:30				

●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。

大阪市立総合医療センター 市民医学講座 「知っておきたい!脳卒中と認知症」

無料
申込不要
手話通訳あり

日時 / 3月14日(土) 14:00~16:30
場所 / 大阪市立総合医療センター さくらホール
(都島区都島本通2-13-22)

内容 / 【講演】

- 「脳卒中~これだけは知っておきたい!~」
脳血管内治療科副部長 石黒 友也
- 「ここに気を付けて!! 食事管理のポイント」
栄養部 坂本 美輝
- 「認知症と脳卒中予防体操」
リハビリテーション部 佐伯 和彦
- 「脳血管障害による認知症って?」
神経内科部長 井上 学

【相談会】
栄養士・言語聴覚士等による相談会

対象 / どなたでも **定員** / 250名
問合せ 大阪市立総合医療センター
地域医療連携センター ☎06-6929-1221

大阪急性期・総合医療センターからのお知らせ

◆**第4回府民公開講座**
「認知症の診断までの流れと、症状への対応について」
認知症にはさまざまなタイプがあります。正しい診断と、タイプごとに起こりやすい症状への対応方法をお話します。
日時 / 3月14日(土) 13:30~15:00(開場13:00)
定員 / 100名

◆**世界腎臓Day「腎臓・高血圧内科教室」**
今回は「もっと知りたい慢性腎臓病!~腎臓を守る薬のお話~」「腎臓病の食事 総まとめ」をテーマにお話します。
日時 / 3月19日(土) 15:00~16:30
定員 / 100名

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

犬や猫を正しく飼いましょう!

犬・猫が多くの人々に愛され人間社会で共生できるように、適正飼養に努めましょう。

- ◆ふん・尿はできるだけ自宅でさせたあと、散歩に出かけるようにしましょう。散歩中に排泄した場合には、飼い主が責任をもって後始末をしましょう。
- ◆吠え癖がつかないようにしましょう。
- ◆公共の場での散歩はリードを外さず、しっかり愛犬を制御しましょう。
- ◆所有者がわかるように名札などを着けましょう。
- ◆生まれてくる動物を育てる見込みがなければ不妊・去勢手術を実施しましょう。
- ◆愛情と責任を持って、最後まで飼いましょう。(犬・猫を捨てることは犯罪です)
- ◆犬は、登録と狂犬病予防注射の接種(年1回)を必ず受けましょう。

※登録や注射済票の交付記録がない場合は、お電話又はご自宅訪問により確認させていただくことがありますので、予めご了承ください。

◆野良猫にエサを与えるのであれば、周りの理解を得たうえで、不妊・去勢手術の実施やエサの片づけ、ふん・尿の後始末をするなど、周りに迷惑をかけるような責任をもって適切に世話をしましょう。

大阪市では、地域の合意と協力のもと、その地域に住む地域猫の不妊去勢手術を行い、一代限りの猫として地域の皆さんが主体となって適正に管理していく「街ねこ」活動のお手伝いをしています。

問合せ 保健福祉課(生活環境)1階15番
☎06-4399-9973

