

## 健康情報

### 食中毒に注意しましょう！ ～7月は食中毒予防月間～

食中毒は、7月から9月にかけて多発する傾向にあります。次のポイントに気をつけて、安全な食生活をおくりましょう。

#### 【家庭内でできる食中毒予防の6つのポイント】

- ①食品の購入時、鮮度や期限表示を確認しましょう。
- ②冷蔵庫は詰めすぎに注意し、温度管理(冷蔵10℃以下、冷凍-15℃以下)を徹底しましょう。
- ③こまめに手指、調理器具などを洗浄・消毒しましょう(特に生の肉、魚、卵の取扱い後はすみやかに)。
- ④調理は早く、加熱は十分にしましょう。
- ⑤調理が終われば、できるだけ早いうちに食べましょう。
- ⑥残った食品は素早く冷却し冷蔵(冷凍)保存、食べる際は十分な再加熱を。

#### 【食中毒注意報の発令について】

7月から9月までの間、食中毒が発生しやすい条件の日に「食中毒注意報」を発令します。発令情報はテレビホンサービス(☎06-6208-0963 [24時間案内])と大阪市ホームページ及びTwitter[@ocfs\_news]で情報提供しますので、ご活用ください。

問合せ 保健福祉課(生活環境)1階15番  
☎06-4399-9973

### 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、物忘れなどこ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。  
※新型コロナウイルス感染症拡大防止のために中止になる場合があります。

問合せ 保健福祉課(健康づくり)1階14番

☎06-4399-9968 FAX 06-6629-1265

7月の旬のレシピ

### なすとはんぺんのからし和え

区食生活改善推進員協議会 担当:矢田校区



栄養価(1人分)  
エネルギー38kcal  
食塩相当量1.1g



#### 材料(4人分)

- なす.....140g
- はんぺん.....50g
- 枝豆.....40g
- 塩.....小さじ1/3
- しょうゆ.....大さじ2/3
- ④ みりん.....大さじ1/2
- ⑤ 練りがらし.....大さじ1/4

#### 作り方

- ①なすはヘタをとってたて半分に切ってから5mm幅のうす切りにして15分水にさらして水気を切る。
- ②④をあわせておく。
- ③①をボウルに入れて塩を加えてしんなりするまで置いたのち、水洗いしてしぼり、②の1/3を混ぜて冷蔵庫で冷やす。
- ④はんぺんは1cm角に切り、枝豆はゆでてさやから出す。
- ⑤食べる直前に③と④を合わせ、②の2/3で和える。

問合せ 保健福祉課(健診)1階13番  
☎06-4399-9882

### 各種健診のお知らせ

各がん検診・骨粗しょう症検診の ..... **7月6日(月) 9:00より**

予約申込み・問合せは ☎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次第終了します



- \*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。

#### ●特定健康診査

日時	対象者	料金	場所	予約
7月14日(火) 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 区民ホール	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)	7月9日(水) 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
胃がん検診 (胃部エックス線検査)	9月24日(水) 9:30～10:30	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 7月6日(月) 9:00から
大腸がん検診			300円		
肺がん検診			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。



### 高齢者用肺炎球菌ワクチンの予防接種のお知らせ

大阪市では、市内の各委託医療機関において、次の対象者の方に接種費用の一部を助成し予防接種を実施しています。接種を希望される方は、医師と相談しワクチンの効果や副反応等について十分理解したうえで、接種してください。

対象/令和2年度に、次の年齢となる市民の方

- 65歳(昭和30年4月2日～昭和31年4月1日生まれの方)
- 70歳(昭和25年4月2日～昭和26年4月1日生まれの方)
- 75歳(昭和20年4月2日～昭和21年4月1日生まれの方)
- 80歳(昭和15年4月2日～昭和16年4月1日生まれの方)
- 85歳(昭和10年4月2日～昭和11年4月1日生まれの方)
- 90歳(昭和5年4月2日～昭和6年4月1日生まれの方)
- 95歳(大正14年4月2日～大正15年4月1日生まれの方)
- 100歳(大正9年4月2日～大正10年4月1日生まれの方)
- 満60歳～65歳未満の方のうち心臓・腎臓・呼吸器の機能、ヒト免疫不全ウイルスによる免疫の機能に障がいをもつ市民の方(身体障がい者手帳1級相当)

接種期間/令和3年3月31日まで 助成回数/1回 自己負担/4,300円

※生活保護受給者及び市民税非課税世帯の方は、接種当日に確認できる書類【生活保護受給者:保護決定通知書等/市民税非課税世帯の方:介護保険料決定通知書(保険料段階が1～4段階に限る)等】を医療機関にご持参いただくことと自己負担が免除になります。

※すでに高齢者用肺炎球菌ワクチンの接種を受けたことがある方は、助成の対象外となります。

※接種期間を過ぎますと助成ができませんのでご注意ください。

問合せ 大阪市保健所感染症対策課感染症グループ ☎06-6647-0656

保健福祉課(健診)1階13番 ☎06-4399-9882 FAX 06-6629-1265

### 「生き生きウォーキング講座」 参加者募集!

無料 申込要

これからウォーキングを始める方からベテランの方まで、お気軽にお申込みください。

健康運動指導士の先生を招いて、ウォーキングのすべてをお伝えします♪

日時/8月3日(日)10:00～11:30

場所/東住吉区民ホール(区役所3階)

対象/区内在住の運動制限のない方

定員/60名(先着順)

持物/水分補給用の飲み物、タオル

※運動しやすい服装、靴でお越しください。

申込/7月6日(月)～22日(水)電話・来所にて

※定員になり次第終了

申込問合せ 保健福祉課(健康づくり)1階14番

☎06-4399-9968 FAX 06-6629-1265

### ごみの収集日が 6月1日より変更となっています

6月1日より、東住吉区のごみの収集日が一部地域で変更となっています。

詳しくは、☎をご覧いただくか、中部環境事業センターへお問合せください。

なお、現在、新型コロナウイルス感染症の影響により、「衣類」の収集を一時停止しています。不用となった衣類は、引き続きご家庭で保管いただきますよう、皆様のご理解、ご協力よろしくお願いいたします。

問合せ 中部環境事業センター

☎06-6714-6411

