

健康情報



各種健診のお知らせ

各がん検診・骨粗しょう症検診は抽せんで受診者を決定します。

抽せん申込み… **11月10日(火)から11月16日(月)まで(9:00~17:30)** (土・日・祝は除く)

抽せん申込み・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

抽せんは11月19日(水)に実施し、結果はホームページ等でお知らせします。

各がん検診・特定健康診査は取扱医療機関でも受診できます。
今年度の受診機会を逃さないためにも医療機関での受診をお勧めします。

大阪市
がん検診等の一覧▶



特定健診▶



●特定健康診査

日時	対象者	料金	場所	予約
11月27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 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)	11月13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	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19日(水)・27日(金)・30日(日) 9:30~10:30	年齢は問いません			
胃がん検診 (胃部エックス線検査)			500円	検診室 (区役所1階)	予約要 (抽せん)
大腸がん検診	令和3年1月21日(水) 9:30~10:30	40歳以上の方	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3年1月8日(金)・31日(日) 9:30~10:30	40歳以上の女性で 大正・昭和の奇数年生まれの方	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**
- 各種検診は、台風等で中止になることがあります。
- 料金免除の制度があります。詳しくはお問合せください。
- 結核検診の結果は、精密検査が必要な方の方に連絡します。

ノロウイルスに注意しましょう!

ノロウイルスによる食中毒は、冬場に多く発生し、急性胃腸炎等を引き起こします。発生原因として、カキなど二枚貝の生食・加熱不足以外に、ノロウイルスに感染した調理者の手指や洗浄消毒が不十分な調理器具を介して汚染された食品の提供によるものが、多く確認されています。

◆ノロウイルス食中毒の予防として、次の点に注意しましょう。

- 調理をされる方は、健康管理を徹底しましょう。
- 手指の洗浄消毒(調理前、食事前、トイレの後等)を徹底しましょう。(消毒用アルコールや逆性せっけんはノロウイルスにあまり効果がなく、流水で念入りに洗い流すことが重要です!)
- 調理器具を介した汚染を防ぐため、器具の洗浄消毒を徹底しましょう。
- カキなどの二枚貝の生食は避け、中心部まで十分加熱しましょう。(85~90℃で90秒間以上の加熱)
- おう吐物等で汚染された場所や掃除道具は塩素系消毒薬で消毒しましょう。

問合せ 保健福祉課(保健)生活環境 1階15番
☎ **06-4399-9973**

うつ病の家族教室

無料 申込要

家族の方が、うつ病についての正しい知識を学び、病気を理解し、本人への接し方を考えてみませんか。また同じ病気をもつ家族の方と語り合ってみませんか。

日時/

- 11月18日(水)(1回目) 13:30~15:30
精神科医師による講義:「うつ病の理解と治療について」・家族交流会
- 12月16日(水)(2回目) 13:30~15:30
精神科医師による講義:「家族の対応について」・家族交流会

場所/ 大阪市こころの健康センター大会議室
(都島区中野町5-15-21 都島センタービル3階)

申込/ 11月12日(水)までに、電話、来所等で申込み。
※確認させていただくことがあります。

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

11月の旬のレシピ

チンゲンサイとベーコンの豆乳スープ

区食生活改善推進員協議会 担当:田辺校区

栄養価(1人分) エネルギー 249kcal
食塩相当量 1.5g



材料(2人分)

- チンゲンサイ……………1株(80g)
- ベーコン……………2枚(40g)
- 豆乳……………カップ2
- スープの素……………4g
- サラダ油……………小さじ1
- 片栗粉……………大さじ1/2
- 水……………大さじ1
- 塩・こしょう……………少々

作り方

- ①チンゲンサイは軸の部分は食べやすい大きさにそぎ切り、葉の部分はざく切りにする。
- ②フライパンにサラダ油を熱し、ベーコンを炒めたのち、チンゲンサイの軸を加え、しんなりしたら葉を入れて炒める。
- ③②に豆乳とスープの素を入れてひと煮立ちしたら塩、こしょうで味をととのえ、水溶き片栗粉でとろみをつける。

問合せ 保健福祉課(健診)1階13番 ☎ **06-4399-9882**



移動図書館 11月

まちかど号巡回日

とき	ところ
11月2日(日)、12月3日(水) 14:25~15:00	市営矢田部住宅中央公園 (公園南矢田1-22)
11月6日(金)、12月4日(金) 10:25~11:15	矢田東小学校東門 (住道矢田2-7)
11月7日(土)、12月5日(土) 14:25~15:05	サンヴァリエ針中野6号棟前 (湯里3-2)
11月21日(土) 10:20~11:20	中町会公園 (杭全7-14)
11月28日(土) 11:15~12:05	平野白鷺公園 (今川6-7)

問合せ 中央図書館自動車文庫
☎ **06-6539-3305**



広告

