

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… **12月7日(月)から12月11日(金)まで(9:00~17:30)(土・日は除く)**

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12月15日(水)に実施し、結果は12月16日(木)に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 |
|---|---|----|----------------------------------|------|
| ①12月6日(日) ②12月21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 | ①区役所3階 区民ホール ②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) | 12月17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 | 12月4日(金)・21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) | 令和3年2月23日(火)・(水) 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 | 検診室 (区役所1階) | 予約要 (抽せん) |
| 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にのみご連絡します。



インフルエンザ・新型コロナウイルス感染症を予防しましょう

この冬は「インフルエンザ」と「新型コロナウイルス感染症」の同時流行が心配されています。予防対策をしっかり行い「感染しない」、「感染させない」よう一人ひとりが予防を心がけましょう。

- 手洗い・咳エチケットの励行
- 十分な休養とバランスのとれた食事
- 3密(密閉、密集、密接)を避け、こまめに換気



最近の調査や研究から、感染の危険性を高めやすい具体的な場面が分かってきました。

(出典:「新型コロナウイルス感染症分科会から政府への提言」より)

飲酒を伴う懇親会等

大人数や長時間に
および飲食

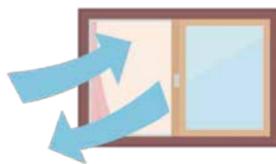
マスクなしでの会話

狭い空間での共同生活
(寮の部屋やトイレ等の共同部分)

居場所の切り替わり
(職場から休憩室等への移動による気の緩み)

年末年始は飲食の機会や、帰省など楽しい時間が増えることで気が緩みやすくなり、感染リスクが高まります。感染リスクを下げながら楽しむ工夫をしましょう。

- ★POINT★
- 少人数や短時間で！
 - 会話の時もマスク！
 - 箸やコップは使い回さない！
 - 適切な換気を行う 等



問合せ 保健福祉課(健診)1階13番 ☎ **06-4399-9882**

令和2年12月~令和3年2月は ねずみ防除強調期間



ねずみを防除するためには、ねずみの住みにくい環境づくりが大切です。防除のポイントは、**進入経路を無くし、エサになるものを置かず、寝床を作らせない**ことです。この機会に、ご近所の皆さんと一緒に効果的な防除対策を行いましょ。防除方法の相談や「**捕そかご**」の貸し出しを行っています。お気軽にご相談ください。

問合せ 保健福祉課(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/

- 1月16日(土)(1回目)14:30~16:30
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
- 1月23日(土)(2回目)14:30~16:30
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)
対象/ 市内在住でうつ病と診断されている方のご家族
定員/ 20名(先着順)
申込/ 12月28日(金)までに、電話、来所で申込み。
問合せ 保健福祉課(健康づくり)1階14番
☎ **06-4399-9968** FAX **06-6629-1265**

12月の
旬のレシピ

さつまいも入りスコーン

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 131kcal
食塩相当量 0.1g



材料(12個分)

薄力粉……………200g
ベーキングパウダー……………小さじ1
無塩バター・黒砂糖……………各50g
牛乳・ヨーグルト……………各カップ1/4
さつまいも……………150g

作り方

- ①さつまいもはゆがいて0.5~1cm角のサイコロ状に切る。
- ②薄力粉とベーキングパウダーはあわせてふるっておく。
- ③②、バター、黒砂糖をボールに入れ、バターを細かく砕きながら均等に混ぜ合わせ、サラサラの状態にする。
- ④③に牛乳、ヨーグルトを加え、練らないようにひとまとめにして①を加える。(①は飾り用に少しとっておく)
- ⑤まな板の上に薄力粉(分量外)で打ち粉し、④をのせて厚さ3cmの長方形に手で成形し、12等分して飾り用の①をのせる。
- ⑥200℃のオーブンで15分焼く。(オーブントースターできつね色になるまで焼いてもよい)

問合せ 保健福祉課(健診)1階13番 ☎ **06-4399-9882**

広告

