

**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… **1月7日(木)から1月15日(金)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1月19日(水)に実施し、結果は1月20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。

**●特定健康診査**

日時	対象者	料金	場所	予約
1月21日(水) 1月31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 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)	1月26日(水)、2月4日(木) 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8日(金)・21日(水) 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	3月23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)	3月6日(土) 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。



**お肉を食べるときは、十分に加熱して食べてください!**

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!
  - ・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います。
  - ・牛レバー、豚肉(レバーなどの内臓を含む)は生食が禁止されています。
- ◆「新鮮だから、お店でだされているから」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。→



問合せ 保健福祉課(生活環境) 1階15番 ☎ 06-4399-9973

**1月の旬のレシピ 豚肉のマーメレード焼き**  
 区食生活改善推進員協議会 担当:育和校区

栄養価(1人分)  
 エネルギー 269kcal  
 食塩相当量 1.2g

材料(2人分)  
 豚ロース肉(しょうが焼き用)……………4枚(120g)  
 塩・こしょう……………適宜  
 小麦粉……………適宜  
 サラダ油……………大さじ2/3  
 「オレンジマーメレード……………大さじ2  
 A しょうゆ……………大さじ1/2  
 「粒マスタード……………大さじ1/2  
 さやいんげん……………10本

- 作り方
- ①豚肉は数か所に包丁で切り込みを入れて筋を切り、軽く塩・こしょうをして小麦粉をまぶす。
  - ②さやいんげんはゆでて半分の長さに切り、サラダ油大さじ1/3で炒めて軽く塩・こしょうをする。
  - ③Aの材料を混ぜ合わせる。
  - ④フライパンにサラダ油大さじ1/3を熱して①を広げて入れ、両面を焼き、火が通ったら③の1/2を加えて手早く絡めて器に盛り、③の残りをかける。
  - ⑤④に②を添える。
- 問合せ 保健福祉課(健診)1階13番 ☎ 06-4399-9882

**地域生活向上教室のご案内** 無料 申込要

統合失調症を中心とする精神障がいがある方を対象に開催しています。生活リズムを整え、日常生活圏の拡大や仲間づくりをしてみませんか。

日時/ 毎月第4火曜日(変更有)  
 場所/ 区役所1階  
 申込/ 参加には主治医の了解等必要なお手続きがありますので、まずは精神保健福祉相談員にお問合せください。  
 問合せ 保健福祉課(健康づくり)1階14番  
 ☎ 06-4399-9968 FAX 06-6629-1265

**移動図書館 1月**  
 まちかど号巡回日

とき	ところ
1月7日(水)、2月4日(木) 14:25~15:00	市営矢田部住宅中央公園 (公園南矢田1-22)
1月8日(金)、2月5日(金) 10:25~11:15	矢田東小学校東門 (住道矢田2-7)
1月9日(土)、2月6日(土) 14:25~15:05	サンヴァリエ針中野6号棟前 (湯里3-2)
1月23日(土) 10:20~11:20	中町会公園 (杭全7-14)
1月30日(土) 11:15~12:05	平野白鷺公園 (今川6-7)

問合せ 中央図書館自動車庫  
 ☎ 06-6539-3305



**広報東住吉「なでしこ」  
 区役所ホームページ  
 に広告を掲載しませんか。**



**ただいま広告主様募集中です。**

広報東住吉「なでしこ」については、令和2年5月号より区内全世帯・全事業所への配布となり、広告効果は抜群です!  
 金額等、詳しくは東住吉区役所☎をご覧ください。  
 問合せ 総務課(広報担当)5階53番  
 ☎ 06-4399-9683 FAX 06-6629-4533



広告

