

健康情報

●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。
●保健福祉センターでの胃がん検診は令和3年度から廃止となっています。胃がん検診は取扱医療機関で受診してください。

大阪市
がん検診等の
一覧▶



特定健診▶



●各種健診(検診)

検診名	日時	対象者	料金	場所	予約
大腸がん検診	10月16日(土)・28日(木) 9:30~10:30	40歳以上の方	300円	検診室 (区役所1階)	予約要(抽せん) 申込期間/ 8月10日(土)~8月16日(木) 9:00~17:30 (土・日・祝は除く) 申込方法/ 電話、来庁、 大阪市行政オンラインシステム(事前登録が必要 です。申込承認メール送付後に抽せん番号を お知らせします。) 抽せん/ 8月17日(金)に実施し、結果は8月20日(金)に 郵等でお知らせします。
肺がん検診			無料		
乳がん検診 (マンモグラフィ検査)	10月28日(木) 13:30~14:30	40歳以上の女性	1,500円		
骨粗しょう症検診		18歳以上の方	無料		
結核健診 (胸部エックス線撮影)	8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	8月2日(土)・9月24日(金) 9:30~10:30	年齢は問いません	無料	検診室 (区役所1階)	予約不要

●がん検診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** ●料金免除の制度があります。詳しくはお問合せください。
●各種健診(検診)は、台風等で中止になることがあります。 ●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。

問合せ 保健福祉課(健診)1階(13)番
☎06-4399-9882

お肉は十分に加熱して 食べてください!



食中毒菌カンピロバクターを原因とする食中毒が多発しています。この食中毒の原因の多くは、生または加熱不十分な鶏肉料理を食べたことによります。お肉の加熱不十分による食中毒を予防するため、次の点に注意しましょう。

- 『新鮮=安全』は、間違いです。カンピロバクターは新鮮な鶏肉ほど生き残り、少ない菌量で食中毒を発生させます。また、生の豚肉(レバーなど含む)も、食中毒の原因となるウイルスや寄生虫で汚染されていることがあります。
- お肉は中心部の色が変わるまで十分に加熱しましょう。
- お肉を取り扱った後は、すみやかな手洗いと調理器具の洗浄消毒を徹底しましょう。

- お肉は、生や加熱不十分な状態では食べないようにしましょう。鶏肉の刺身やタタキなどの加熱不十分なお肉料理が、食中毒の原因食品としてよく確認されています。
- 生のお肉を焼く時は、専用の「はし」やトングを使いましょう。食べるための「はし」で、生のお肉に触れないようにしましょう。

問合せ 保健福祉課(生活環境)1階(15)番
☎06-4399-9973

AUGUST RECIPE

白玉入りミックスフルーツ



区食生活改善推進員協議会
担当：南田辺校区

栄養価(1人分)
エネルギー90kcal
食塩相当量0g

材料(4人分)

- 白玉粉.....50g
- 水.....カップ1/4
- フルーツ缶(みかん、桃など).....約120g
- シロップ(缶詰の汁).....カップ1
- A 粉寒天.....2g
- 水.....カップ1・1/4

作り方

- ① 白玉粉に水を少しずつ加えて耳たぶくらいのかたさに練り(水の量は加減する)、2cmの大きさに丸めて中央にくぼみをつけてからゆでて冷水にとる。
- ② Aをあわせて鍋に入れ、中火にかけて沸騰後1~2分弱火で煮てから、水でぬらした流し型に入れて冷蔵庫で冷やし、固まったら1cm角に切る。
- ③ フルーツ缶はフルーツとシロップを分ける。
- ④ 器に一口大に切ったフルーツと①②を盛り、シロップをかける。※季節の果物を加えてもよい。



旬のレシピは
HPでも
公開中

問合せ 保健福祉課(健診)1階(13)番
☎06-4399-9882

市民向け無料相談

★ご利用は市内在住の方に限ります。
新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、中止となる可能性があります。ご理解、ご協力をいただきますようお願いいたします。

相談名	日時/場所	申込方法・問合せ
弁護士による法律相談※1 予約要	8月3日・17日・24日、9月7日(木) 13:00~17:00 区役所 5階(53)番窓口	当日9:00から電話にて先着順に予約受付 ★1名(組)30分以内。
司法書士による法律相談※2 予約要	8月19日、9月16日(木) 13:00~16:00 区役所 5階(53)番窓口	総務課(広聴) ☎06-4399-9683
税務相談※3	9月8日(木) 受付 13:00~15:30 ※8月はありませぬ 区役所 5階(53)番窓口	当日窓口受付 総務課(広聴) ☎06-4399-9683
行政相談※4	9月9日(金) 受付 13:00~14:30 ※8月はありませぬ 区役所 5階(53)番窓口	
不動産相談※5	8月18日、9月15日(木) 受付 13:00~15:00 区役所 5階(53)番窓口	総務課(広聴) ☎06-4399-9683
行政書士による 相続遺言帰化相談※6	8月26日(木) 受付 13:00~14:45 区役所 5階(53)番窓口	
ひとり親家庭相談 予約要 (離婚前相談も実施)	毎週(祝日除く) 9:15~17:30 区役所 2階(28)番窓口	電話または来庁にて予約受付 保健福祉課(子育て支援) ☎06-4399-9838
花と緑の相談	9月15日(木) 14:00~15:30 区役所 正面玄関窓口案内横	長居公園事務所 ☎06-6691-7200
ごみの分別相談とフードドライブ※7	8月10日(木) 14:00~16:00 区役所 正面玄関窓口案内横	中部環境事業センター(普及啓発担当) ☎06-6714-6411
日曜法律相談 予約要	8月22日(日) 9:30~13:30 天王寺区役所・平野区役所	8月19日(木)・20日(金) 9:30~12:00 定員/各会場16組 先着順に予約受付【予約専用】☎06-6208-8805
ナイター法律相談	今月の開催はありません	
外国籍住民法律相談 予約要	8月18日(木) 17:00~20:00 9月1日(木) 13:00~16:00 大阪国際交流センター内 インフォメーションセンター	【予約専用】☎06-6772-1127 定員/各4組 【問合せ】☎06-4301-7285
専門相談員による人権相談	電話、FAX、メール、面談で相談をお受けします。 (土、年末年始(12月29日~1月3日)は休み) 区役所での相談を希望される方は電話、FAX で事前にお申込みください。 予約要	大阪市人権啓発・相談センター ☎06-6532-7830 FAX 06-6531-0666 7830@osaka-jinken.net ☎~☎9:00~21:00 ☎・☎9:00~17:30

※1...土地・建物、金銭貸借、相続・遺言、離婚・親権などの相談 ※2...不動産登記、相続、成年後見などの相談 ※3...一般的な税務相談 ※4...国の行政などへの相談
※5...不動産に関する一般的な相談 ※6...遺言書や遺産分割協議書作成などに関する相談 ※7...フードドライブ)家庭で余っている食べ物等を持ち寄り施設へ寄付する活動

酒害教室のご案内

お酒の問題で悩んでいませんか?一人だけで、家族だけで抱え込まず、ぜひ教室にご参加ください。教室内容は講師のお話、体験談、意見交換などです。アルコール関連問題に携わる支援者の方もぜひご参加ください。 **日時** 毎月第1、3(木) 14:00~16:00 **場所** 区役所1階(検診室) **問合せ** 保健福祉課(健康づくり)1階(14)番 ☎06-4399-9968 FAX 06-6629-1265