

# 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▶



## ●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	11月30日☾ 9:30~10:30	40歳以上の方	300円	検診室 (区役所1階)	<b>予約要(抽せん)</b> <b>申込期間/</b> 9月7日☾~9月13日☽ 9:00~17:30 (土・日・祝は除く) <b>申込方法/</b> 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。) <b>抽せん/</b> 9月14日☽に実施し、結果は9月17日☽に☎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)	11月26日☽ 9:30~10:30 ※保育ボランティア(就学前のお子様対象)を 配置できます。必ず予約時にお申し出ください	40歳以上の女性	1,500円	検診室 (区役所1階)	
骨粗しょう症検診	11月26日☽ 9:30~10:30	18歳以上の方	無料	検診室 (区役所1階)	
結核健診 (胸部エックス線撮影)	9月16日☽ 10:00~11:00 9月28日☽ 14:30~15:30	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	9月24日☽ 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

## ●特定健康診査

日時	対象者	料金	場所
9月24日☽ 9:30~11:00受付 予約不要	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	検診室 (区役所1階)

- 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(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

## 大阪市国民健康保険加入者の方を対象に保健事業を行っています

健診の種類	対象者	健診料	備考
特定健康診査 (高血圧症や糖尿病 などの生活習慣病予防)	40歳~74歳 (年度内に40歳に なる方を含む)	無料	対象となる方に、4月末頃 緑色の封筒で「受診券」送付
1日人間ドック	満30歳~74歳	30歳~39歳 14,000円 40歳~74歳 10,000円 昭31・41・51・56年 生まれの方は無料	40歳以上の方が 1日人間ドックを受診する場合は、 特定健診の「受診券」が必要
健康づくり支援事業	満18歳~74歳	3,100円	40歳以上の方が 健康づくり支援事業を受診する場合は、 特定健診の「受診券」が必要

※詳しくは「受診券」に同封の「国保健診ガイド」(区役所窓口でも配付)、または大阪市ホームページをご覧ください。

- 問合せ ● 特定健診受診券に関すること ● 健診内容・健診場所について ● 1日人間ドック・健康づくり支援事業
- 窓口サービス課(保険年金)2階25番 保健福祉課(健診)1階13番 福祉局生活福祉部保険年金課保健事業グループ
- ☎06-4399-9956 FAX06-4399-9947 ☎06-4399-9882 FAX06-6629-1265 ☎06-6208-9876 FAX06-6202-4156

## 朝ごはんを食べよう 9月は大阪市朝食普及月間です

### 5くちん朝ごはんメニュー

#### 豚ときのこのオイ丼 お吸い物



#### 材料(2人分)

- 豚ときのこのオイ丼**
- 豚肉ミンチ 80g
  - たまねぎ 60g
  - きのこ(しめじ・えのきなど) 80g
  - キャベツ 60g
- お吸い物**
- とろろ昆布 6g
  - 梅干し 1個
  - 青ねぎ 10g
  - サラダ油 少々
  - オイスターソース 小さじ2
  - しょうゆ 小さじ2
  - ごはん 200g
  - お湯 2カップ
  - ねぎ 120g

#### 作り方

#### 豚ときのこのオイ丼

- ① たまねぎ、きのこは食べやすい大きさに切っておく。キャベツはせん切りに、青ねぎは小口切りにしておく。
- ② フライパンにサラダ油を熱し、たまねぎと豚肉ミンチを加えて炒める。肉の色が変わったら、きのこを加え、きのこがしんなりするまで炒め、オイスターソース・しょうゆを加えて火をとめる。
- ③ 丼にごはんを盛り、上にキャベツを広げ、その上に②のをせ、青ねぎをちらす。

#### お吸い物

- ① ねぎをななめに薄く切って、耐熱容器に入れ、ふんわりとラップをかけて電子レンジでしんなりとするまで加熱する。
- ② 器にとろろ昆布、種をとった梅干し、①を入れ、上からお湯を注ぎ、よく混ぜる。

## 動画「超速DE 朝食つくってみた!」はこちら

朝食抜いて超ショック



問合せ 保健福祉課(健診)  
1階13番  
☎06-4399-9882

## SEPTEMBER RECIPE

### なすといんげんの炒め煮



区食生活改善推進員協議会  
担当: 東田辺校区

栄養価(1人分)  
エネルギー137kcal  
食塩相当量1.3g

#### 材料(4人分)

- なす 3本(300g)
- さやいんげん 10本(100g)
- しょうが 1かけ
- サラダ油 大さじ3
- しょうゆ 大さじ2
- みりん 大さじ2
- 砂糖 大さじ2
- だし汁 カップ1

#### 作り方

- ① なすはへたを落として縦半分に切り、皮に3mm間隔で斜めに浅く切り込みを入れて食べやすい大きさに切り、5分間水にさらして水気をとる。
- ② さやいんげんはすじを取って半分に切ってゆがく。
- ③ (A)を合わせておく。
- ④ フライパンに油を弱火で熱し、おろしたしょうがを入れて炒めてから中火にしたのち①を炒める。全体に焼き色がついたら②と③を加えて煮汁が2/3程度になるまで3~4分煮て器に盛る。  
※粗熱が取れてから冷やしてもよい。

問合せ  
保健福祉課(健診)  
1階13番  
☎06-4399-9882

旬のレシピは  
HPでも  
公開中

