

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。



●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	9月24日(金) 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/ 7月6日(火)~7月12日(月) 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/ 7月13日(火)に実施し、結果は7月16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)	9月19日(日) 9:30~10:30	40歳以上の女性	1,500円		
骨粗しょう症検診	9月24日(金) 18:30~19:30	18歳以上の方	無料		
結核健診 (胸部エックス線撮影)	7月20日(火) 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		
歯科健康相談	7月2日・9日(金)、8月2日(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
①7月9日(金) ②7月19日(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	①②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

食中毒に注意しましょう! ~7月は食中毒予防月間~

食中毒は、7月から9月にかけて多発する傾向にあります。次のポイントに気をつけて、安全な食生活をおくりましょう。

ご家庭内のできる食中毒予防の6つのポイント

- ① 食品の購入時、鮮度や期限表示を確認しましょう。
- ② 冷蔵庫は詰めすぎに注意し、温度管理(冷蔵10℃以下、冷凍-15℃以下)を徹底しましょう。
- ③ こまめに手指、調理器具などを洗浄・消毒しましょう。
(特に生の肉、魚、卵の取扱い後はすみやかに)
- ④ 調理は早く、加熱は十分にしましょう。
- ⑤ 調理が終われば、できるだけ早いうちに食べましょう。
- ⑥ 残った食品は素早く冷却し冷蔵(冷凍)保存、食べる際は十分な再加熱をしましょう。

問合せ 保健福祉課(生活環境)1階⑮番
☎06-4399-9973

「生き生きウォーキング講座」参加者募集!

健康運動指導士の先生を招いて、ウォーキングの全てをお伝えします♪

日時 8月2日(日)10:00~11:30

場所 早川福祉会館 401号室(A・B・C)ホール

定員 40名(先着順)・区内在住の運動制限のない方

申込 7月6日(火)~7月21日(水) 電話・来所にて

持物 水分補給用の飲み物、タオル
※運動しやすい服装、靴でお越しください。

問合せ 保健福祉課(健康づくり)1階⑭番

☎06-4399-9968 FAX 06-6629-1265

JULY RECIPE

ゴーヤのおかかあえ



区食生活改善推進員協議会
担当：湯里校区

栄養価(1人分)
エネルギー26kcal
食塩相当量0.7g

材料(3人分)

ゴーヤ.....1本
とろろこんぶ.....5g
かつお削り節.....3g

みりん.....小さじ2
しょうゆ.....小さじ2
酢.....小さじ2

作り方

- ① ゴーヤはたて半分に切り、種とわたをスプーンでとり除き、ガスコンロに網をのせてゴーヤを強火で両面を2~3分ずつ焼いて軽く焼き色を付ける。(グリルを使ってもよい)
- ② Aをあわせておく。
- ③ ①の粗熱がとれたら、5mm厚さの斜めうす切りにして②であえる。
- ④ ③を器に盛り、とろろこんぶと削り節をのせる。

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

移動図書館 7月

まちかど号巡回日

日時	場所
7月1日、8月5日(土) 14:25~15:00	市営矢田部住宅中央公園 (公園南矢田1-22)
7月2日、8月6日(日) 10:25~11:15	矢田東小学校東門 (住道矢田2-7)
7月3日、8月7日(土) 14:25~15:05	サンヴァリエ針中野6号棟前 (湯里3-2)
7月17日(土) 10:20~11:20	中町会公園 (杭全7-14)
7月24日(土) 11:25~12:05	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

クラインガルテン広場

やさいづくり体験塾(秋・冬コース)参加者募集!

日時 8月21日~11月27日の土曜日のうち
全11回(予定)9:30~11:00頃 ※週によって変更あり

場所 クラインガルテン広場(矢田1-16-22)他

定員 15名(申込多数抽選) 費用 2,000円

対象 市内在住の方 締切 7月30日(金)必着

申込 ①大阪市行政オンラインシステム(事前登録が必要
です)

②往復はがきに住所・氏名(ふりがな)・年齢・電話番号を記入して、〒546-8501東田辺1-13-4 東住吉区役所区民企画課「やさいづくり体験塾」へ

問合せ 区民企画課5階⑤4番
☎06-4399-9922

広告

