

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	12月20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/ 10月12日(火)~10月18日(日) 9:00~17:30 (土・日・祭日は除く) 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/ 10月19日(月)に実施し、結果は10月22日(木)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)	12月11日(土)・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		18歳以上の方	無料		
結核健診 (胸部エックス線撮影)	10月26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	10月28日(木) 9:30~10:30・13:30~14:30	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
10月16日(土) 9:30~11:00受付 <small>予約不要</small>	大阪市民健康保険(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

はつらつ脳活性化 元気アップリーダー養成講座

無料 申込要

ご自身のアンチエイジングや地域力をアップするために、
 知って得する健康・脳活について一緒に学びませんか?
 地域で健康づくりをすすめるリーダーを募集します。
 ※6回中、4回以上出席された方には、修了証をお渡しします。

- 場所 検診室①(区役所1階)
- 締切 10月29日(金)
- 定員 15名(先着順)
- 申込 来所または電話にて
- 問合せ 保健福祉課(健康づくり)1階(14)番
☎06-4399-9968 FAX 06-6629-1265



日時	内容
11月15日(日) 13:30~15:00	開講式 知って!聴いて!納得情報!最新の認知症予防 講師/医師 知って!聴いて!納得情報!認知症治療薬の話 講師/薬剤師
11月22日(日) 13:30~15:00	健康は健口から 講師/歯科医師 嚥下機能体操 講師/歯科衛生士
11月29日(日) 13:30~15:00	健康の基本は食事から 講師/管理栄養士 地域での活動状況を知ろう 講師/保健師
12月 7日(火) 13:30~15:00	あの歌・この歌・みんなの歌~歌で体を動かそう~ 講師/音楽療法士 ロコモ体操をしよう 講師/作業療法士
12月14日(火) 13:30~15:00	運動の効果を実感&みんなで実践 講師/健康運動指導士
12月21日(火) 13:30~15:00	百歳体操・各種団体紹介 閉講式

※講座内容や講師は変更される場合があります

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 11月12日(金)(1日目)
講演「うつ病の理解と治療について」・家族交
 流会
 11月26日(金)(2日目)
講演「家族の対応について」・家族交流会
 各14:00~16:00
- 場所 大阪市こころの健康センター(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 11月5日(金)までに、来所または電話で申込み
- 問合せ 保健福祉課(健康づくり)1階(14)番
☎06-4399-9968 FAX 06-6629-1265



OCTOBER RECIPE

旬のレシピは
HPでも
公開中



栗つくね



区食生活改善推進員協議会
担当：田辺校区

栄養価(1人分)
エネルギー141kcal
食塩相当量0.6g

- 材料(2人分)
- 鶏ひき肉(むね).....100g
 - ゆで栗(甘露煮でもよい).....2個
 - たまねぎ 中.....1/8個
 - 青ねぎ.....1/3本
 - 塩.....小さじ1/6
 - サラダ油.....適宜
 - 「しょうゆ」大さじ2
 - 「からし」小さじ1
 - 付け合わせ
(ミニトマト、ベビーリーフ、
ぎんなん(ゆで)等)

作り方

- ① ゆで栗は皮をむいて粗く刻み、青ねぎは
小口切り、たまねぎはみじん切りにする。
- ② ボウルに鶏ひき肉と塩を入れて粘りが
出るまで練った後、①を加えて混ぜ合
わせ6等分にして丸める。
- ③ フライパンに油を1cmほど入れて中火で
熱し、②を入れてきつね色になるまで炒
め揚げにする。
- ④ 器に③と付け合わせを盛る。
※好みで(A)を合わせたものを添える。

問合せ 保健福祉課(健診)1階(13)番 ☎06-4399-9882

「広報東住吉なでしこ」は、毎月1日から5日(5月・1月は7日)の間に区内のすべての世帯・事業所にお届けしています。
 5日たっても配布されない場合は、東住吉区役所 総務課(広報)へ連絡をお願いします。
 ☎06-4399-9683 FAX 06-6629-4533



広告

10月は「犬・猫を正しく飼う運動」強調月間です。

犬・猫が多くの人々に愛され人間社会で共生できるように、適正飼養に努めましょう。また、責任をもって、適切に世話をしましょう。

問合せ 保健福祉課(生活環境)1階(15)番 ☎06-4399-9973 FAX 06-6629-1265

