

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
乳がん検診 (マンモグラフィ検査)	令和4年 2月23日(水)・(木) 9:30~10:30	40歳以上の女性	1,500円	検診室 (区役所1階)	予約要(抽せん) 申込期間/ 12月7日(水)~12月13日(火) 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/ 12月14日(水)に実施し、結果は12月17日(金)に 郵等でお知らせします。
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)	12月21日(水) 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	12月20日(火) 令和4年1月6日(水) 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
12月11日(土)・19日(日) 令和4年1月6日(水) 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

東住吉区小学生朝食コンテスト

小学生の皆さん、手軽でおいしい朝食メニューを考えてみませんか。アイデアいっぱいのメニューの応募をお待ちしています。

応募期間 令和4年1月14日(金)まで
(※当日消印有効)

内容 手軽でおいしい朝食メニュー(1食分)

資格 区内在住の小学生

表彰内容

栄養バランスいいで賞・おいしそうで賞・アイデア賞の合計50作品。入賞者には2月上旬頃に直接ご連絡します。

応募方法

応募用紙(HPまたは区役所1階13番窓口にて配付)に必要事項を記入のうえ、朝食の写真またはイラストを貼り、〒546-8501 東田辺1-13-4区役所保健福祉課(保健)へ直接持参または送付ください。

※提出は1人1メニューのみでご家族と一緒に考えたものでも応募できます

問合せ 保健福祉課(健診)1階13番
☎06-4399-9882



ファミリークッキング

~やってみよう!たのしく食育!~ **申込要**

地元でとれる田辺大根を使って親子で料理をしてみませんか。食育のお話のあとに親子で料理づくりの楽しさを体験します!

日時 令和4年1月15日(土)・22日(土)
10:00~13:00 ※参加は1組1回限り

場所 検診室(区役所1階)

対象 区内在住の小学生とその保護者
定員各4組

料金 (お一人)大人500円/こども300円

申込方法

12月6日(日)~22日(水)の間で来庁または電話にて
※申込多数の場合は抽選

内容 お話「地元でとれる田辺大根について」
調理実習・試食 ★おみやげ付き

献立 大根のクリームシチュー、大根とにんじんサラダ、
大根葉ごはん、ふわふわパンティング

問合せ 保健福祉課(健診)1階13番
☎06-4399-9882



DECEMBER RECIPE

チンゲンサイの肉みそかけ



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 156kcal
食塩相当量 0.9g

材料(2人分)

チンゲンサイ.....1株
豚ひき肉.....80g
白ねぎ.....5cm
しょうが.....5g
サラダ油.....小さじ1

酒.....小さじ1
A 砂糖.....小さじ2
みそ.....小さじ2
ごま油.....小さじ1/2

作り方

- ① チンゲンサイは1枚ずつはがして茹で、軽く水気を絞って5cmの長さに切る。
- ② 白ねぎ、しょうがはみじん切りにする。
- ③ フライパンに油を入れて弱火で熱し、②を入れて香りが出てきたら中火にして豚ひき肉を炒め、Aを加えて仕上げに、ごま油を入れる。
- ④ 器に①を盛り、③をかける。

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



在宅療養を利用して、住み慣れた地域で最後まで自分らしく過ごしたい

在宅療養をご存じですか?

住み慣れた自宅に医師や看護師が訪問し診療や治療を行ったり、リハビリ専門職や介護士が訪問し、リハビリを行ったり生活面での困りごとをサポートすることで、自宅で安心して穏やかな療養生活を送ること。それが「在宅療養」です。「在宅療養」は、寝たきりで外出が難しい方や症状が進みながらも自宅で自分らしく生活できるようにするための1つの選択肢です。

東住吉区の在宅療養をサポートするネットワーク

誰もが人生の最後を希望どおりに迎えることができるよう、東住吉区では在宅療養を支える医療・介護関係者の連携を推し進めています。



在宅療養についてのご相談はかかりつけ医や病院の地域連携室、お住まいの地域を担当する地域包括支援センターにご相談ください。

かかりつけ医を持ちましょう

~元気なうちから「かかりつけ医」を持ち、気軽に相談できる関係づくりを!~

「かかりつけ医」とは、日ごろから受診していて「健康に関することを何でも相談でき、必要な時は専門の医療機関を紹介してくれる身近にいて頼りになる医師のこと(出典:日本医師会)」をいいます。かかりつけ医を決めておく在宅療養が必要となった時に、相談することもできます。できればお住まいの近くに「かかりつけ医」を持ちましょう。かかりつけ医が在宅医療を行っている場合、日常の療養支援はもとより急変時の対応や入院、精密検査が必要な場合は適切な医療機関を紹介してもらえます。

■地域包括支援センターの連絡先

包括支援センター	担当する地域	住所	電話番号
東住吉北地域包括支援センター	育和・桑津	桑津3-14-27	06-6719-7100
東住吉区地域包括支援センター	北田辺・今川・田辺・南田辺	田辺2-10-18	06-6622-0055
中野地域包括支援センター	東田辺・南百済・鷹合・湯里	湯里1-1-30	06-6760-7575
矢田地域包括支援センター	矢田北・矢田中・矢田西・矢田東	矢田6-8-7	06-6694-5552

問合せ 保健福祉課(健診)1階13番 ☎06-4399-9882