

# 健康情報



**各種検診のお知らせ** ●各種検診・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。

検診名	対象者	料金	とき	ところ	
大腸がん検診	40歳以上の方	300円	1月29日(月) 9:30~10:30	検診室 (区役所1階)	要予約(抽選)
肺がん検診	40歳以上の方	無料			
乳がん検診 (マンモグラフィ検査)	40歳以上の女性	1,500円	1月22日(月) 9:30~10:30	検診室 (区役所1階)	
骨粗しょう症検診	18歳以上の方	無料	※保育ボランティア(就学前のお子さん対象)を配置できます。 必ず予約時にお申し出ください		
結核健診 (胸部エックス線撮影)	職場や学校等で受診する機会がない15歳以上の方	無料	11月13日(月) 10:00~11:00	エックス線室 (区役所2階)	予約不要
歯科健康相談	年齢は問いません	無料	11月13日(月) 9:30~10:30 11月16日(木) 9:30~10:30	検診室 (区役所1階)	

### 予約

■申込期間：11月7日(火)から13日(月)  
9:00~17:30(電話、来庁は(土)日(祝)除く)

■申込方法：電話、来庁、  
大阪市行政オンラインシステム

▶電話：06-4399-9882  
▶来庁：保健福祉課(健診)1階13番  
▶大阪市行政オンラインシステム

大阪市行政オンラインシステムは事前登録が必要です。オンライン申込をされた方には8桁の申込番号が自動で送付されます。その番号が抽せん番号となります。抽せん結果公表まで大切に保存してください。

■抽せん：11月14日(火)に抽せんを実施し、  
11月17日(金)にHP等でお知らせします。

- 各種検診・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だけに連絡します。

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

### 特定健康診査(高血圧症や糖尿病などの生活習慣病予防)

■とき：11月16日(木) 9:30~11:00 受付 ■ところ：区役所3階 会議室

■対象者：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

■持ち物：受診券、被保険者証、特定健康診査個人票(大阪市国民健康保険に加入の方)

**無料 予約不要**

### 筋肉つけてお出かけしよう♪ 百歳体操体験会を実施します

いきいき百歳体操は、転ばない体づくりのための体操です。おもりを手足に巻き椅子に座って行う、安全なエクササイズです。体力測定の実施もあります。体の変化を実感してみませんか?

**無料 要申込**

参加条件 ①区内在住の65歳以上の方で、地域の百歳体操に参加していない方  
②12月5日(火)~2月27日(火)の3か月間で  
火と金 週2回参加出来る方(祝は休み)

時間 9:30~10:30(初回・最終回は30分程度延長となります)

場所 検診室2(区役所1階)

定員 25名(抽選)

持ち物 タオル、飲み物等

申込 11月6日(月)~24日(金)

問合せ 保健福祉課(健康づくり)1階14番  
TEL 06-4399-9968

### 精神保健福祉相談のご案内

不安、ゆううつ、不眠、ひきこもり、物忘れなどこころの問題に関する相談を、精神科医師、精神保健福祉相談員等がお受けします。予約制となっておりますので、まずはお電話でお問合せください。

**無料 要申込**

場所 区役所1階  
問合せ 保健福祉課(健康づくり)1階14番  
TEL 06-4399-9968 FAX 06-6629-1265

### おトクな健康アプリ「アスマイル」をご利用ください!

大阪府が提供する「おおさか健活マイレージアスマイル」は、府民の健康づくりをサポートするアプリです。朝食を食べる、歩く、歯を磨く、健診を受けるなどの毎日の健康活動でポイントが貯まり、貯まったポイントで飲み物や電子マネー等が当たる抽選に参加できます。また、40歳以上の大阪市国民健康保険被保険者の方は「特定健診」・「1日人間ドック」・「健康づくり支援事業」を受診すると、初回3,000円相当分の電子マネー等と交換できるポイントがもらえます。

問合せ おおさか健活マイレージアスマイル事務局 詳しくはこちら  
TEL 06-6131-5804 FAX 06-6452-5266  
受付時間 9:00~17:00(土)日(祝)、12月29日~1月3日除く

### ノロウイルスに注意しましょう!

ノロウイルスによる食中毒は、冬場に多く発生し、急性胃腸炎等を引き起こします。

ノロウイルス食中毒の予防として、次の点に注意しましょう。

- 調理をされる方は、健康管理を徹底しましょう。
- 手指の洗浄消毒(調理前、食事前、トイレの後等)を徹底しましょう。(消毒用アルコールや逆性せっけんはあまり効果がなく、流水で念入りに洗い流すことが重要です!)
- 調理器具を介した汚染を防ぐため、器具の洗浄消毒を徹底しましょう。
- カキなどの二枚貝の生食は避け、中心部まで十分加熱しましょう。(85~90°C、90秒間以上の加熱)
- おう吐物等で汚染された場所や掃除道具は塩素系消毒薬で消毒しましょう。

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

以下は広告スペースです。広告に関する一切の責任は広告主に帰属します。

