



### 「消費税の適格請求書等保存方式(インボイス制度)説明会」を開催します

令和5年10月1日から開始したインボイス制度について、東住吉税務署及び東住吉納税協会では、「インボイス制度説明会」を開催しています。なお、席に限りがありますので、参加の際には事前予約を必ずお願いします。

- 日時** 1月24日(水)  
インボイス制度説明会:10:00~11:00  
登録要否相談会:11:00~12:00
- 場所** 東住吉税務署(平野区平野西2-2-2)
- 申込** 1月17日(水)まで 電話にて
- 問合せ** 東住吉税務署 法人課税第一部門
- TEL** 06-6702-0001(代表)  
※問合せ可能日・時間(月)~(金)8:30~17:00(祝を除く)

### 後期高齢者医療制度にご加入の方は 歯科健康診査を受診しましょう!

大阪府後期高齢者医療広域連合が指定する歯科医院等で、年度中(4月1日から3月31日まで)に1回無料で受診することができます。歯や歯肉の状態だけでなく、お口の機能もチェックしますので、義歯を使用中の方も受診してください。受診の際は、被保険者証をお持ちください。(受診券はありません)

#### 対象外の方

- ① 病院又は診療所に6ヶ月以上継続して入院中の方
- ② 特別養護老人ホーム、介護老人保健施設、養護老人ホーム、障がい者支援施設等の施設に入所または入居している方

詳細は昨年4月下旬から5月上旬にかけてお送りした「歯科健康診査のお知らせ」をご覧ください。(年度途中に新たに75歳になられた方には、誕生月の翌月にお送りしています。)

※事前に必ず受診希望の歯科医院へ実施状況を含めてお問合せください。

詳しくはこちら▼

**問合せ** 大阪府後期高齢者医療広域連合 給付課  
**TEL** 06-4790-2031 **FAX** 06-4790-2030



### 高齢者の入浴事故「ヒートショック」にご注意ください

冬場に起こりやすい浴槽の事故として、ヒートショックがあります。ヒートショックは、衣類を脱いで急に熱いお湯につかると、急激な温度差によって血圧が大きく変動するなど、身体に大きな負荷がかかることで起こり、失神や不整脈などの症状がみられます。重症の場合は死に至ることもあり、持病のない健康な方にも起こります。

#### ヒートショックを防ぐためには



1. 入浴前に脱衣場と浴室を暖かくする
2. 湯船につかる前に、シャワーやかけ湯で体を温める
3. 湯船の温度はぬるめ(41℃以下)とし、長湯を避ける
4. 浴槽からはゆっくり立ち上がる
5. 入浴前のアルコール・食後すぐの入浴は控える
6. 血圧が高いときには、入浴を控える
7. 家庭内で「見守り体制」をつくる

**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

### お肉を食べるときは、十分に加熱して食べてください!



お肉(レバーなど内臓を含む)を生や加熱不十分な状態で食べると、カンピロバクターや腸管出血性大腸菌(O157など)による食中毒になることがありますので、食べるときは中心部まで十分に加熱してから食べましょう!

#### ◆お肉は、生や加熱不十分な状態では食べないで!

- ・鶏の刺身、鶏のタタキなどの「生」や「加熱不十分」な鶏肉料理を原因とするカンピロバクター食中毒が多発しています。
- ・牛レバー、豚肉(レバーなどの内臓を含む)は生食が禁止されています。

#### ◆「新鮮だから、お店で出されているから...生食しても安全」は間違いです!

- ・市販されている鶏肉は、高い割合でカンピロバクターなどの食中毒菌が付着しています。現在、生食の安全性が確保されている鶏肉はありません。
- ・カンピロバクターは、新鮮な鶏肉ほど生き残っている可能性が高く、少しい菌量でも食中毒を発生させます。

#### ◆生肉をさわった後は、すぐに手洗いと調理器具の洗浄消毒を!

- ・調理した手や包丁、まな板などを介して、生肉に付着している食中毒菌を他の食品に污染させないように注意しましょう。

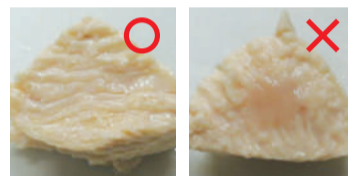


#### ◆生肉を焼く時は、生肉用の「はし」や「トング」を使いましょう。

- ・食べるための「はし」で、生肉に触れないように注意しましょう。

#### ◆お肉は、中心部の肉色が変わるまで十分に加熱しましょう。

##### 鶏肉の焼き加減(目安)



**問合せ** 保健福祉課(生活環境)1階15番

**TEL** 06-4399-9973  
**FAX** 06-6629-1265

### 特定健診の受診はお早めに!

大阪市国民健康保険被保険者のうち、40歳以上の方(年度内に40歳になる方を含む)を対象に、生活習慣病の発症や重症化を予防するために無料で受診できる特定健診を実施しています。対象の方には緑色の封筒で「受診券」を送付していますので、受診券の有効期限終了までに受診をお願いします。(有効期限は3月末です。)

※3月末までに75歳になられる方の受診券の有効期限は誕生日の前日までとなっています。

#### 問合せ

■特定健診受診券について  
窓口サービス課(保険年金)2階25番  
**TEL** 06-4399-9956 **FAX** 06-4399-9947

■健診内容・健診場所について  
保健福祉課(健診)1階13番

**TEL** 06-4399-9882  
**FAX** 06-6629-1265

詳しくはこちら▶



### 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、物忘れなどと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。

**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



### 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	要予約(抽選)
乳がん検診 (マンモグラフィ検査)	40歳以上の女性	1,500円	3月3日(日) 9:30~10:30	検診室 (区役所1階)	要予約(抽選)
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)	職場や学校等で受診する機会がない15歳以上の方	無料	1月26日(金) 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	1月22日(月)・29日(月) 9:30~10:30	検診室 (区役所1階)	予約不要

#### 予約

- 申込期間: 1月9日(火)から15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: 1月16日(火)に抽せんを実施し、1月19日(金)にHP等でお知らせします。

### 特定健康診査(高血圧症や糖尿病などの生活習慣病予防)

無料 予約不要

- とき: 1月29日(月) 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)

- 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の方に連絡します。

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

