



健康掲示板

【問合せ】保健企画 **2階22番** ☎4809-9882
※詳しくは、お問い合わせください。

特定健康診査・後期高齢者医療健康診査				予約不要
日時	場所	対象	費用	
8月11日(土)	9:30~11:00 区民ホール(区役所3階)	国民健康保険・後期高齢者医療保険に加入している方。 【持ち物】受診券と保険証	無料	
9月 8日(土)				

各種検診(健診)				保健福祉センター(区役所2階)で実施
内容	日時	対象	費用	
胃がん検診 (年度内どこから1回のみ受診)	内視鏡検査※3	取扱医療機関にお問い合わせください。	50歳以上の方 ※受診は2年に1回 注)内視鏡検査を受けた翌年度は胃がん検診(内視鏡検査、エックス線検査とも)を受診できません。	1,500円
	エックス線検査		40歳以上の方	500円※1
大腸がん検診			40歳以上の方	300円
肺がん検診	予約の際にお問い合わせください。	エックス線	40歳以上の方	無料
			かくたん検査※2	400円
乳がん検診	超音波検査※3		30~39歳の女性	1,000円
	マンモグラフィ		40歳以上の女性(昭和奇数年生まれの方)	1,500円
子宮頸がん検診※3			20歳以上の女性(昭和奇数年、平成偶数年生まれの方)	400円
骨量検査			18歳以上の方	無料
風しん抗体検査	8月21日(火) 13:30~14:30	・妊娠を希望する女性 ・妊娠を希望する女性の配偶者 ・妊婦の配偶者		無料
	8月28日(火) 10:00~11:00			
	9月 4日(火) 10:00~11:00			
結核健診	8月28日(火)、9月4日(火) 10:00~11:00		15歳以上の方	無料

※1 医療機関での受診は、1,500円。 ※2 かくたん検査の対象者には条件があります。 ※3 医療機関で受診。

体力・筋力維持のために「きさんじ塾」で汗を流しませんか? 全12回

【日時】9月24日(月・祝)~12月17日(月) 毎週月曜日(10月8日(月・祝)を除く) 12:30集合 / 13:00運動開始 / 14:15運動終了予定

【場所】大阪経済大学体育館及び付属施設 (大隅2-2-8 ☎6328-2431)

【内容】ストレッチ・ウォーキング・簡単な筋力トレーニングおよびバランスボールなど

要申込

【費用】1,200円(用具代)

【対象】60歳~75歳で医師から運動を制限されていない方。

※参加にあたり、特定健康診査の結果票(過去1年以内)の提出が必要です。また、健康状況により受講できない場合があります。

【定員】20名 ※多数抽選

【申込・問合せ】8月23日(木)までに健康診査結果票を持参し、直接申込み。
保健企画 **2階22番** ☎4809-9882

健康レシピ

1人分のエネルギー 243kcal

夏野菜のカレー(4人分)

牛うす切り肉 200g セロリ 4cm
かぼちゃ 1/8個 にんにく 少々
たまねぎ 中1個 サラダ油 小さじ1
なす 中1個 塩 少々
トマトの缶詰 50g カレールウ 60g
ピーマン 中1個 水 400ml

作り方

- 牛うす切り肉は一口大に切る。
- かぼちゃは2cm角、たまねぎはくし形切り、ピーマンは一口大に切る。
- なすは半月切りにして水にさらしたのち、水気を切る。
- セロリは小口切り、にんにくはみじん切りにする。
- 鍋にサラダ油を熱して④を炒めたのち、①を加えて炒める。さらに、たまねぎ、なす、ピーマン、かぼちゃの順に炒め、野菜がしんなりしたらトマトの缶詰と水を加えて煮る。
- ⑤の材料がやわらかくなったら塩とカレールウで味付けして煮込む。

(考案) 東淀川区食育推進ネットワーク(大阪市学校給食献立より)
(作成) 東淀川区食生活改善推進員協議会(五十三会)

【問合せ】保健企画 **2階22番** ☎4809-9882

楽しく学ぼう! 薬の正しい使い方

無料 要申込

薬剤師の先生から医薬品の適正な使い方をお伝えします。

【日時】8月9日(木) 14:00~16:00

【場所】401会議室(区役所4階)

【申込・問合せ】電話または生活環境 **2階23番** 窓口まで ☎4809-9973

連載 第7回 総合区・特別区 ってなんだろう?

どんな手続きで決定するの?



問合せ 副首都推進局問い合わせ担当 ☎6208-8989 FAX6202-9355 5 ページに続きます!

広告掲載枠

広告掲載枠