

健康掲示板

【問合せ】保健企画 2階 22番 電話 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	
1月26日(土) 2月 7日(木)	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	

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 (年度内にどちらか1回のみ受診) 内視鏡検査※3 エックス線検査 大腸がん検診 肺がん検診 乳がん検診 超音波検査※3 マンモグラフィ 子宮頸がん検診※3 骨量検査 風しん抗体検査 結核健診	取扱医療機関にお問い合わせください。 予約の際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		
		40歳以上の方	500円※1		
		40歳以上の方	300円		
		40歳以上の方	エックス線 かくたん検査※2	無料 400円	
		30~39歳の女性	1,000円		
		40歳以上の女性(昭和奇数年生まれの方)	1,500円		
		20歳以上の女性(昭和奇数年、平成偶数年生まれの方)	400円		
		18歳以上の方	無料		
		1月 8日(火) 10:30~11:30 1月15日(火) 10:00~11:00 2月 5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	
		1月15日(火)、2月21日(木) 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。

保健師の健康一口メモ No.76

糖尿病予防

日本人の5人に1人は糖尿病患者とその予備軍であると言われています。自覚症状のないまま合併症を発症し、失明や透析、下肢の切断になったり、動脈硬化の進行により心臓病や脳卒中になる恐れがあると怖い病気です。

糖尿病予防において重要なこと

- 生活習慣で気をつけること
 - ・食事はカロリー(エネルギー)を必要以上にとらない
 - ・適度な運動(ウォーキングなど)をする
 - ・ストレスをためない
 - ・十分な睡眠をとる
- 年に1回は健診を受ける(特定健診、職場での健診)
- 健診後の医療機関受診の目安
 - ・空腹時血糖(食後8時間後)が126mg/dlより高い場合
 - ・HbA1c(過去1~2か月の血糖値の平均)が6%より高い場合
 受診が必要な場合はすみやかに受診しましょう。

早期発見のため年に1回、健診を受けましょう!!

【問合せ】健康相談 2階 24番 電話 4809-9968

さわやかな汗をかこう! 第46回東淀川区卓球大会

要申込

- 【日時】2月3日(日) 10:00開会(受付9:15~9:45)
 【場所】東淀川スポーツセンター(東淡路1-4-21)
 【種目】(A)男子シングルス戦 (B)女子シングルス戦 (C)男子ダブルス戦 (D)女子ダブルス戦
 ※2種目に渡るエントリーは出来ません
 【対象】区内在住・在勤の中学生以上の方
 ※大人に混じっての試合になります
 【試合】(1)予選リーグ戦の後、決勝トーナメント戦
 ※参加者数により変更する場合があります
 (2)ルールは日本卓球協会規則を準用
 【費用】シングルス:1人200円 ダブルス:1チーム400円
 ※申込締切後の取消し・返金は出来ません
 【申込】①東淀川区役所 1階エレベーターホールにて受付
 1月18日(金)・19日(土) 9:30~18:30、
 1月20日(日) 9:30~17:30
 ②体育厚生協会各支部長、町会長まで申込み
 【問合せ】区体育厚生協会 事務局
 電話 090-1221-5731(川崎)

安全安心

「私は大丈夫、私には関係ない」と思っていますか?

あなたも狙われているかも? 犯人はこんな女性を狙う!!

- 人通りの少ない暗い道を一人で歩いている女性
少々抵抗されても男の力なら抑え込めると思っています。
- ながら歩きをしている女性
「音楽を聴きながら、携帯電話をさわりながら」歩いていると周りへの注意力が散漫になり、狙われやすくなります。ひったくりや交通事故に遭う危険性もあります。

POINT

- ☆遅い時間に暗い道を一人で歩かない
- ☆人通りの多い道を歩く
- ☆ときどき後ろを振り返る
- ☆いざという時のために防犯ブザーを持つ
- ☆携帯電話は、いつでも110番できるように手に持って歩く

【問合せ】安全安心企画 1階 8番 電話 4809-9819
東淀川警察署 防犯係 電話 6325-1234

災害について考えよう! 1月15日~21日は「防災とボランティア週間」です。

平成7年1月17日に発生した阪神・淡路大震災を踏まえ、1月15日~21日は「防災とボランティア週間」、1月17日は「防災とボランティアの日」と定められています。

大阪北部地震が発生してから、どのような対策をしていますか? 災害はいつ起こるか分かりません。大規模災害が発生したら、「電気や水が止まる、物資が届かない、電話等が繋がりにくくなり家族と連絡が取れない」など、さまざまな事が予想されます。災害に対する備えを見直しましょう。

この期間は「災害伝言ダイヤル(171)」の体験利用ができます。この機会に、災害が起きた時の対応を話し合しましょう!



忘れてイナイ(171)?

【問合せ】安全安心企画 1階 8番 電話 4809-9820

「もしも」のときの「救急カプセル」~必要な情報を救急隊員に~

救急搬送時に必要な「かかりつけ医・持病」などの情報を書いた「救急情報カード」を、専用シールを貼ったカプセル(ペットボトルなど)に入れて冷蔵庫に保管します。ひとり暮らしの高齢者や障がいのある方、また高齢世帯などの方はこの機会にぜひカプセルを保管し、万が一の時に役立ててください。また、町会単位などで取り組みたいと思われるお世話役の方は、下記までご連絡ください。

すでに保管されている方は、「救急情報カード」の内容に変更はありませんか? 一度見直してください。

【問合せ】安全安心企画 1階 8番 電話 4809-9786

施設からのお知らせ

東淀川図書館

無料 予約不要

- おたのしみ会びよんびよん開催時間変更のお知らせ
今月から毎月第1土曜14:00~14:30に変更となります。初回の1月は時間を拡大し、「お正月・冬」をテーマにいろいろな絵本を読みます。(2月はお休みです)

広告掲載枠

広告掲載枠

