



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
3月 2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

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
予約制	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	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		予約の際に お問い合わせください。	40歳以上の方	300円
	肺がん検診	40歳以上の方		エックス線 かくたん検査※2	無料
					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			3月 5日(火) 10:00～11:00 3月18日(月) 13:00～14:00	・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
予約不要	結核健診		3月 5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。



保健師の健康一口メモ

No. 78

ストレスに気づいていますか?

年度末になり、慌ただしく毎日を過ごされている方も多いのではないのでしょうか。これから4月にかけて、仕事や家庭の環境の変化、気温や気圧の変化により**ストレス**を感じやすい時期になります。

ストレス反応には

- ・イライラや気分の落ち込み
- ・食欲低下／不眠
- ・頭痛や肩こり
- ・飲酒量／喫煙量の増加

などがあります。

対処法として、

「**深呼吸をする、体を動かす、音楽を聴いたり歌を歌う、入浴、趣味を持つ**」などがあります。

一人で我慢せず、周りに不安やイライラな気持ちを話すことも立派な対処法です。

これらの症状の程度が重かったり、**2週間以上続くような場合は、専門医療機関(精神科・心療内科)への受診**をおすすめします。

【問合せ】健康相談

2階 24番

☎4809-9968

「血液から見える! あなたの健康」

無 料

～検査結果の見方を教えます～

要 申込

病気を発見するには検査が重要です。採血した血液で何を調べているのか、検査結果はどのように見たらよいのか、血液検査のプロフェッショナルである臨床検査技師が説明します。

➡

【日 時】3月13日(水) 14:00～

【場 所】東淀川区医師会館 3階講堂(豊新2-3-7)

【定 員】40名(先着順)

【申込・問合せ】区医師会 ☎6320-2226



安全安心

阪急淡路駅周辺の 放置自転車の撤去を強化します

阪急淡路駅東口駅前広場の自転車駐車を整備します。整備後は無料で駐輪できなくなります。有料化の実施日は、決まり次第お知らせします。

近くへの移動はできるだけ歩き、
自転車を利用するときは、
必ず駐輪場を利用しましょう。
迷惑駐輪は、歩行者・車いすの方の通行や、
災害時の避難・消火活動の妨げにもなります。



3月4日(月)以降、随時、放置自転車の撤去を強化します。放置自転車をなくし「安全で安心な東淀川区」をめざしましょう!

ひったくり防止キャンペーンを実施します!

無 料

要 申込

自転車の前カゴにひったくり防止カバーを取り付けます。※必ず自転車で来てください

【日 時】3月11日(月) 15:00～

※無くなり次第終了

【場 所】ライフ豊里店

【問合せ】安全安心企画

1階 8番

☎4809-9819



施設からのお知らせ

東淀川図書館

①風呂敷を使って包んでみよう!

無 料

要 申込

【日 時】3月23日(土) 10:30～12:00

【定 員】30名(先着順)

【持ち物】ティッシュボックス等の箱(風呂敷で包むもの)

【申 込】3月9日(土) 10:00から電話・来館

②郷土史講演会

無 料

申込不要

「伊能忠敬の神崎川通測量」

【日 時】3月21日(木・祝) 14:00～16:00

【講 師】片山 早紀さん(摂津市史編さん室)

【対 象】中学生以上

【定 員】50名(当日先着順)

【場 所】①②とも東淀川図書館 多目的室

【問合せ】東淀川図書館(東淡路1-4-53 3階)

☎6323-5476

大道南地域の収集曜日を変更します (古紙・衣類分別収集)

「古紙・衣類」の収集形態の変更に伴い、収集曜日が変更になりますのでご注意ください。

■古紙・衣類分別収集の曜日変更について(大道南)

3月31日まで 土曜日	➡	4月1日から 水曜日
----------------	---	---------------

※収集曜日に変更がない地域でも、収集時間が変わる場合がありますので、収集日当日の午前9時までにお出ください。

【問合せ】東北環境事業センター ☎6323-3511



その他

愛犬の登録と狂犬病予防集合注射

犬の登録(生涯1回)と狂犬病予防注射(毎年1回)は**狂犬病予防法で定められた飼い主の義務**です。平成31年度は、次の日程で犬の登録及び狂犬病予防集合注射を行います。記載の日程に関らず、最寄の動物病院でも3月2日(土)から『平成31年度の狂犬病予防注射』が受けられます。なお、本市では登録の手続きや済票の



↑委託動物病院一覧

日 時		場 所
4月18日(木)	13:30 ～16:00	井高野公園
4月19日(金)		区役所出張所 南西側駐車場
4月21日(日)		区役所 正面駐車場

※雨天実施(荒天時は中止にする場合あり)

※昨年と変更になった会場がありますのでご注意ください。

【費 用】新規登録：1頭につき、6,250円(登録手数料含む)
継続：1頭につき、3,250円(平成7年4月1日以降に登録し、会場で接種した場合)

※注射料金・注射済票交付手数料を2か所で分けて徴収します。

★区役所から案内が届いた方は、必ずお持ちください。

【問合せ】生活環境 2階 23番 ☎4809-9973

広告掲載枠

