

健康掲示板

※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・生活機能評価

	日 時	場 所
予約不要	9月25日(土)、9:30～11:00	啓発小学校
	9月26日(日)、9:30～10:30	保健福祉センター
	10月11日(月・祝)、9:30～11:00	保健福祉センター

●各種検診(健診)・予防接種 保健福祉センターで実施

	内 容	日 時	対 象／費 用
予約制	胃・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／800円
	肺がん検診		40歳以上の方／無料
	乳がん検診		30歳代の女性／1,000円
	骨量検査		40歳以上の女性／1,500円
予約不要	歯科相談	10月6日(水) 13:30～14:30	18歳以上の方／無料
	BCG接種	10月12日(火) 14:00～15:30	平成22年4月14日～7月13日生まれの方。予防接種手帳・母子健康手帳を必ず持参してください。

問合せ 保健福祉センター保健担当(健康づくり) ☎4809-9882

結核健診を受けましょう!

予約不要

無料

結核予防週間 9月24日(金)～30日(木)

結核は過去の病気ではありません。大阪市の結核患者数は、以前に比べれば減っていますが、昨年の新規登録患者数は1,321人であり、いまだ多くの人が発病しています。感染予防のためにも、早期発見・早期治療がなにより大切です。

年に一度は、結核健診(胸部エックス線検査)を受けましょう。

●保健福祉センターでの結核健診(胸部エックス線検査)の日程

日時 9月30日(木) 13時30分～14時30分
10月8日(金)、11月5日(金)、12月3日(金)、平成23年1月7日(金)、2月4日(金)、3月4日(金)の10時30分～11時30分

場所 保健福祉センター エックス線室(区役所2階)

対象 15歳以上

問合せ 保健福祉センター保健担当(健康づくり) ☎4809-9882



元気講座

全7回

無料

(すこやかフロンティア講座)

健康で活動的な65歳をめざすには、壮年期からの健康づくりや、生活習慣病の予防が大切です。住み慣れたまちで元気に過ごす方法を一緒に考えてみませんか。5回以上出席された方には修了証を交付します。

回	日 程	内 容
1	10月25日(月)	ライフサイクルと健康管理
2	11月 4日(木)	高齢者体験をしてみよう
3	11月11日(木)	健康に年を重ねるためには
4	11月18日(木)	健康はお口から・食事はバランスよく
5	11月24日(水)	伸ばそう健康寿命!・こころの健康
6	11月26日(金)	楽しく続けられる運動
7	12月 2日(木)	これからの自分にできること・修了式

時間 13時30分～15時30分 場所 保健福祉センター(区役所2階)

対象 区内在住の40歳～64歳の方 定員 30名(先着順)

申込み 電話で、10月14日(木)までに申し込み。

問合せ 保健福祉センター保健担当(地域保健活動) ☎4809-9968

健康生活を始めたい方必見!!

『楽しくおいしく食べよう!読本』ができました

健康の秘訣は、「毎日の食事」にあります。この読本は、みなさんに、毎日元気に過ごしていただくための「食生活」のポイントを、乳幼児期・少年期・青壮年期・高齢期のライフステージごとにわかりやすくまとめました。

健全な発育・発達や生活習慣病を予防するためにも、「正しい食生活」を実践しましょう。



先着500名に配布

希望する方は、保健福祉センター保健担当健康づくり(区役所2階)へお越しください。

また、この読本を使って、地域の集まりなどで「食生活」の講習会の開催希望がありましたら、お問い合わせください。

問合せ 保健福祉センター保健担当(健康づくり) ☎4809-9882

プレママクッキング

～妊婦さん対象～

赤ちゃんが健やかに生まれ、育っていくためには、お母さんのバランスのとれた食生活が大切です。簡単で、おいしい料理をいっしょに作ってみませんか。

日時 10月7日(木) 10時～13時

場所 保健福祉センター(区役所2階) 定員 18名(先着順)

費用 400円 ※当日持参してください。

申込み 電話で、10月1日(金)までに申し込み。

問合せ 保健福祉センター保健担当(健康づくり) ☎4809-9882



健康づくり教室

「アレルギーって何だろう?」

無料

アレルギーとはどのような病気なのか。その仕組みについて学び、アレルギーの理解を深めましょう。

日時 10月13日(水) 14時～15時30分

場所 東淀川区医師会館(豊新2-3-7) 定員 30名(先着順)

申込み 電話で、区医師会(☎6320-2226)へ申し込み。

問合せ 健康づくり区民会議(保健福祉センター保健担当内) ☎4809-9882

健康づくり区民会議参画事業



犬・ねこを愛するみなさんへ

10月は、「犬・ねこを正しく飼う運動」強調月間です。犬・ねこが多くの人々に愛されるように、ルールを守り愛情と責任をもって飼いましょう。

- ❀ 排便のしつけ、フン・尿の後始末は飼い主の責任です。
- ❀ 犬・ねこを捨てることは犯罪です。絶対に捨てないでください。
- ❀ 無責任な放し飼いはやめましょう。
- ❀ 愛犬は登録を行い、毎年1回、狂犬病予防注射を必ず受けましょう。

問合せ 保健福祉センター保健担当(生活環境) ☎4809-9973