

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

	日 時	場 所
予約不要	9月 24日(土) 9時30分～11時	下新庄小学校
	9月 25日(日) 9時30分～10時30分	保健福祉センター
	10月 8日(土) 9時30分～11時	井高野小学校
	10月 10日(月・祝) 9時30分～10時30分	保健福祉センター
	10月 13日(木) 9時30分～10時30分	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 40歳以上の女性／1,500円
	骨量検査		18歳以上の方／無料
予約不要	歯科相談	10月13日(木) 9時30分～10時30分	18歳以上の方／無料
	BCG接種	10月11日(火) 14時～15時30分	平成23年4月13日～7月12日生まれの方。無料。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 区役所保健福祉課(健康づくり) ☎4809-9882

健康づくり教室

無料

健康づくり区民会議参画事業

「おくすり手帳の役割とおくすりの不思議」

東日本大震災の実例から「おくすり手帳」の役割について、また、実験をしながら「おくすり」のお話をします。

日時 10月12日(水) 14時～15時30分
場所 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 区健康づくり区民会議
(区役所保健福祉課(健康づくり)内) ☎4809-9882



うつ病の家族教室

無料

全2回

回	日 程	時 間	内 容
1	10月 13日(木)	18時30分～20時30分	・うつ病の理解とその治療について ・家族交流
2	10月 20日(木)		・家族の対応について ・家族交流

場所 北区保健福祉センター(北区扇町2-1-27)
定員 20名(先着順)
申込み 電話で、10月6日(木)までに申し込み。

問合せ 区役所保健福祉課(地域保健活動) ☎4809-9968



犬・ねこを愛する皆さんへ

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 区役所保健福祉課(生活環境) ☎4809-9973

9月24日～30日 結核予防週間

結核健診を受けましょう

無料

予約不要

結核は、昔の病気ではありません。現在でも、全国で2,155名が亡くなり、大阪市では110名が亡くなっています(平成21年)。また、大阪市は結核で亡くなる人の割合が高い傾向にあります。結核健診を受けることで、結核は発見できます。また、健診で結核と診断されても、軽度の場合は人に感染することはなく、治療でよくなります。感染予防のために、早期発見・早期治療が何より大切です。年に一度は、結核健診を受けましょう。

●保健福祉センターでの結核健診(胸部エックス線検査)

日時 9月26日(月)、10月14日(金)、11月11日(金)、12月9日(金)、平成24年1月13日(金)、2月10日(金)、3月9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 区役所保健福祉課(健康づくり) ☎4809-9882

大人の食育講座

～うす味のコツ～

「生活習慣病予防のための食生活」

塩分のとり過ぎは、体のさまざまなところへ悪影響を及ぼすと言われています。うす味生活を始めませんか？

〈共催:区食生活改善推進員協議会〉

日時 10月7日(金) 10時～13時

場所 保健福祉センター(区役所2階)

内容 講話と調理実習 定員 24名(先着順)

費用 500円(調理材料費) ※当日持参してください。

持ち物 エプロン・三角布・食器用ふきん2枚・筆記用具・みそ汁などの汁もの50ミリリットルほど

申込み 電話で、9月30日(金)までに申し込み。

問合せ 区役所保健福祉課(健康づくり) ☎4809-9882



「栄養成分表示の店」をご存知ですか？

区内の食堂、レストラン、持ち帰り弁当・惣菜店など、多くのお店にご協力いただき、メニューにエネルギーや塩分などの栄養成分の表示を行っています。栄養成分表示店には、左のような「栄養成分表示の店」のプレートがあり、メニューの栄養成分表が置かれています。メニューを選ぶ時の参考にして、皆さんの健康づくりに役立ててください。

また、「栄養成分表示の店」になっていただけるお店の申し込みを受け付けています。保健福祉センターにある申込書に記入していただくだけで、簡単に申し込みができます(無料)。あなたのお店も、区民の皆さんの健康づくりのためにご協力をお願いします。

問合せ 区役所保健福祉課(健康づくり) ☎4809-9882

薬物乱用が社会問題となっています

薬物乱用は、正常な脳の働きを変化させ、身体だけでなく、こころにも影響を与え、薬物依存の状態を引き起こします。その結果、家庭や学校、友人関係などに影響を及ぼし、充実した日常生活が送れなくなるなど、皆さんの生活を根底から変えてしまいます。最近では、街中で売られたり、価格の低下により、乱用者の低年齢化が見られ、薬物が身近な存在になっています。



やめる方法があります! まずは、きちんと正しく知ることから!

薬物依存症とは？

覚せい剤や大麻、MDMA、シンナーなどの薬物を使用することにより、心身や生活に障害が出て、薬物をやめることができない状態です。薬物依存になった人の多くは、病気にもかかわらず、周囲から人格や品行の問題として非難され、誰にも相談できずに、病気が悪化していきます。しかし、薬物依存症は、適切な治療や対処法によって、回復する病気です。やめたくてもやめることができない、それが「依存症」というものです。ひとりで抱え込まないで!一度ご相談ください。精神科医師・精神保健福祉相談員が相談に応じます。

問合せ 区役所保健福祉課(地域保健活動) ☎4809-9968