



## 健康掲示板

保健福祉センター保健担当  
健康づくり 延4809-9882

※詳しくは、お問い合わせください。

### ●特定健康診査・長寿（後期高齢者）医療健康診査【予約不要】

9月27日(日)	保健福祉センター
10月20日(火)	東淡路小学校（結核健診も併設）
10月24日(土)	井高野小学校
10月30日(金)	西淡路小学校（結核健診も併設）
10月31日(土)	小松小学校
11月 1日(日)	保健福祉センター
11月11日(水)	保健福祉センター
平成22年2月 2日(火)	保健福祉センター
平成22年2月14日(日)	保健福祉センター
平成22年3月14日(日)	保健福祉センター

※受診券・国民健康保険証・長寿（後期高齢者）医療被保険者証などが必要。

### ●各種検診（健診）・予防接種 保健福祉センターで実施

予約制	胃・大腸がん検診	日時については、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～39歳の女性。 1,000円。
	骨量検査		18歳以上の方。無料。
予約不要	歯科相談	10月7日(水) 13時30分～14時30分	18歳以上の方。無料。
	BCG接種	10月13日(火) 14時～15時30分	平成21年4月15日～7月14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。

がん検診は、長寿（後期高齢者）医療被保険者証・高齢受給者証・老人医療証・老人医療（一部負担金相当額等一部助成）医療証を持参の方、生活保護世帯・市民税非課税世帯で証明書（様式は保健福祉センター保健担当で発行）を持参の方は無料。

BCG接種は、生後3ヵ月から6ヵ月未満の方。3ヵ月を過ぎたら早めに接種しましょう。

## 「栄養成分表示の店」をご存知ですか？

区民の皆さんの健康づくりに役立てていただくために、区内の食堂、レストラン、持ち帰り弁当・総菜店など多くのお店に協力いただき、メニューに栄養成分表示を行っています。

栄養成分表示店には、「栄養成分表示の店」のプレートとメニューの栄養成分表が置かれていますので、メニューを選ぶ時の参考にして健康づくりをすすめましょう。

また、「栄養成分表示の店」になっていたらお申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。



## はつらつ元気講座（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と一緒に考えてみませんか。5回以上出席した方には修了証を交付します。

日 時	内 容
10月30日(金)	ライフサイクルと健康管理
11月 4日(水)	高齢者体験をしてみよう
11月12日(木)	健康に年を重ねるためには
11月19日(木)	健康はお口から・食事はバランスよく
11月24日(火)	伸ばそう健康寿命！・こころの健康
11月26日(木)	楽しく続けられる運動
12月 2日(水)	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）

対象者…区内在住の40歳～64歳の方

定 員…30名(先着順) 費 用…無料

申込み…電話で、9月30日(水)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 延4809-9968）



## 結核健診を受けましょう

### 結核予防週間 9月24日(木)～30日(水)

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、いまだに年間1,400名程度が発病しています。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1度は結核健診（胸部エックス線間接撮影）を受けましょう。

#### 保健福祉センターでの結核健診（胸部エックス線間接撮影）の日程

日 時…10月9日(金)、11月6日(金)、12月4日(金)、平成22年1月8日(金)・2月5日(金)・3月5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 費 用…無料

※予約不要

問合せ…保健福祉センター 保健担当（健康づくり 延4809-9882）

## 女性特有のがん検診を推進します

平成21年6月30日現在、大阪市民で次の表にある生年月日に該当する女性へ、子宮（頸部）がん検診、乳がん検診の検診費用が無料になるがん検診クーポン券、検診手帳、受診案内を8月に送付しました。クーポン券が届いた方は、医療機関で受診の予約をしてください（東淀川区保健福祉センターで、平成21年度に実施する、40歳以上の方を対象にした乳がん検診の予約は終了しました）。

### ●子宮（頸部）がん検診

年 齢	生 年 月 日
20歳	昭和63年4月2日～平成元年4月1日
25歳	昭和58年4月2日～昭和59年4月1日
30歳	昭和53年4月2日～昭和54年4月1日
35歳	昭和48年4月2日～昭和49年4月1日
40歳	昭和43年4月2日～昭和44年4月1日

### ●乳がん検診

年 齢	生 年 月 日
40歳	昭和43年4月2日～昭和44年4月1日
45歳	昭和38年4月2日～昭和39年4月1日
50歳	昭和33年4月2日～昭和34年4月1日
55歳	昭和28年4月2日～昭和29年4月1日
60歳	昭和23年4月2日～昭和24年4月1日

問合せ…大阪市女性特有のがん検診相談専用電話（延6208-8250）

## 新型インフルエンザについて

新型インフルエンザを予防するために、次の点に気をつけてください。

- 熱、咳、くしゃみなどの症状がある方はマスクをつけましょう。
- 人ごみは避け、不要不急の外出はできるだけ控えましょう。
- 外出後に手洗いやうがいをしましょう。手洗いは石けんを使って15秒以上洗い、流水で流しましょう。
- 栄養と休養を十分にとり、体力をつけて抵抗力や免疫力を高めましょう。

