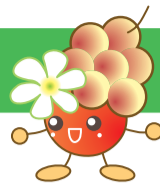




## 健康掲示板



### ● 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 |
|---------------------|------------------|---|----|
| 7月17日(水) 9:30~11:00 | 区民ホール<br>(区役所3階) | 国民健康保険・後期高齢者医療保険<br>に加入している方<br>持ち物 受診券・保険証・特定健診個人票 | 無料 |
| 8月10日(土) 9:30~11:00 |                  |   |    |

### ● 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              |
|---|--|---|-----------------|
| <b>胃がん検診</b><br><small>年度内にどちらか<br/>1回のみ受診</small><br>内視鏡検査 ※3<br>エックス線検査<br><b>大腸がん検診</b><br><b>肺がん検診</b><br><b>乳がん検診</b><br><small>超音波検査 ※3<br/>マンモグラフィ</small><br><b>子宮頸がん検診 ※3</b><br><b>骨粗しょう症検診</b> | 取扱医療機関に<br>お問い合わせください。<br><br>予約の際に<br>お問い合わせください。 | 50歳以上の方 ※受診は2年に1回<br>内視鏡検査を受けた翌年度は胃がん検診<br>(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<br>300円 |
|   |  | 40歳以上の方   | 無料<br>400円      |
|   |  | 30~39歳の女性   | 1,000円          |
|   |  | 40歳以上の女性<br>(昭和偶数年生まれの方)  | 1,500円          |
|   |  | 20歳以上の女性<br>(昭和偶数年、平成奇数年生まれの方)  | 400円            |
|   |  | 18歳以上の方   | 無料              |
| 結核健診  | 8月6日(火) 10:00~11:00<br>9月3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

問合せ 保健企画 2階22番 ☎ 4809-9882



## 保健師の No.82 健康一口メモ

### 熱中症に注意しましょう

～乳幼児や高齢者は特に注意が必要です～

#### ★このような症状は熱中症かも!?

- めまい ● 立ちくらみ ● 手足のしびれ ● 頭痛
- 筋肉のこむら返り ● 吐き気 ● 嘔吐 ● 倦怠感

#### ★重症になると

- 返事がおかしい ● 意識消失
- けいれん ● からだが熱い

#### ★熱中症予防のために

- **こまめな水分補給** のどの渇きを感じなくてもこまめに水分・塩分などを補給する。
- **暑さを避ける** 室内では扇風機やエアコンでの温度調整や遮光カーテン、すだれを利用する。外出時は日傘や帽子の着用、日陰の利用やこまめな休憩をとる。

#### ★熱中症が疑われたら

- **水分補給** 水分・塩分などを補給する。
- **涼しい場所へ** エアコンが効いている室内や風通しのよい日陰などへ行く。
- **からだを冷やす** 衣服をゆるめ、からだを冷やす。(特に首回り、脇の下、足の付け根など)

❗ 屋内にいても熱中症になる危険があります。日々の体調の変化に気をつけましょう!

問合せ 健康相談 2階24番 ☎ 4809-9968



## 安全・安心

### ちよこつと防災～ゲリラ豪雨は事前にチェック～

狭い地域で突発的に、短時間で激しい雨が降るゲリラ豪雨。気象情報や河川情報を事前にチェックすることで、被害を抑制することができます。

#### 激しい雨になりそうなときは

- 1 むやみに外出しない
- 2 川には近づかない
- 3 車の運転は控える



#### 外出先での対策は

「真っ黒な雲が近づいてくる」「雷の音が聞こえる」「急に冷たい風が吹いてくる」などの現象を確認した場合は、速やかに頑丈な建物の中に避難しましょう!

問合せ 安全安心 1階8番 ☎ 4809-9820

### 楽しい夏を満喫するために!

#### 遭わない・起こさない交通事故

夏休みは外で遊ぶ子どもが多くなり、レジャーで自転車や自動車を運転する機会も増えます。歩く時は横断前に必ず左右を確認する、運転する時は子どもの飛び出しに注意するなど、交通事故に遭わない・起こさないよう十分に気をつけましょう。

問合せ 安全安心 1階8番 ☎ 4809-9819

## 水の事故と熱中症の予防・対策を学ぼう 申込不要

● 着衣水泳講習会～水に落ちたら浮いて待て～  
本格的な夏の到来とともに、水の事故が多くなる時期です。傷病時の対処法などもお話します。

日時 7月7日(日) 11:00~12:00

場所 東淀川屋内プール(東淡路1-4-53)

定員 50名(先着)

費用 子ども 500円、大人 1,000円

※水着持参。講習中は水着の上に着衣可。小学4年生以下は16歳以上の保護者の同伴必要。(保護者1名につき子ども3名まで)

問合せ 東淀川屋内プール ☎ 6325-5077  
(東淡路1-4-53)

● 熱中症予防講演会 熱中症の症状や怖さ、その対処法など、医師を招きわかりやすく解説します。

日時 7月7日(日) 13:00~16:00

場所 区民ホール(区役所3階) 定員 400名(先着)

問合せ 保健企画 2階22番 ☎ 4809-9882

## 施設からのお知らせ

### 東淀川図書館

夏休み期間中の月曜(7月22日・29日、8月5日・12日・19日・26日)は10:00~17:00まで開館します。

※夏休み期間の休館日は8月15日(木)のみ

#### 1 おたのしみ会・ぴよんぴよん

無料・申込不要

日時 7月6日(土)14:00~14:30

対象 幼児・児童

#### 2 おたのしみ会・ぴよぴよ

無料・申込不要

日時 7月10日(水)・24日(水) 11:00~11:30

対象 乳幼児と保護者

定員 ①②とも30名(当日先着)

場所 ①②とも東淀川図書館多目的室

問合せ 東淀川図書館 ☎ 6323-5476  
(東淡路1-4-53 3階)

### 大阪経済大学

#### 夏休み図書館開放! 無料・要申込

東淀川区と「協働・連携に関する基本協定」を結んでいる大阪経済大学では、図書館を区内の高校生に無料で開放します。



日時 8月6日(火)~30日(金) 9:00~17:00

※25日(日)を除く土日、13日(火)~16日(金)は休館

対象 区内在住・通学の高校生 定員 100名(先着)

申込 本人が生徒証を持参のうえ、8月5日(月)までに申込み

問合せ 大阪経済大学図書館(大隅2-2-8) ☎ 6328-2431(代表)

※詳細は、図書館HPをご覧ください。



▲蔵書検索システム

広告

