



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
1月16日(土)・2月3日(水) 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・保険証・特定健診個人票	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	
胃がん検診 年内に どちらか 1回のみ受診	内視鏡検査*1 エックス線検査	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
			500円*2	
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			無料	
エックス線 かくたん検査*3			400円	
乳がん検診	超音波検査*1	30~39歳の女性	1,000円	
子宮頸がん検診*1	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	
骨量検査		20歳以上の女性 (昭和奇数年、平成偶数年生まれの方)	400円	
結核健診	1月21日(木) 10:00~11:00	18歳以上の方	無料	

*1 医療機関で受診。 *2 医療機関での受診は、1,500円。
*3 かくたん検査の対象者には条件があります。

保健企画 2階22番 ☎4809-9882

保健師の健康一口メモ No.100

かからない、うつさない! コロナ禍のインフルエンザ予防

インフルエンザは、毎年12月~2月にかけて流行します。38℃以上の発熱、頭痛や関節・筋肉痛などの全身症状が急に現れ、肺炎などの合併症を引き起こして重症化することもあります。インフルエンザの予防と新型コロナウイルス感染症の予防は共通することがたくさんあります! 体の抵抗力を高めるため、日ごろから十分な栄養や睡眠をとりましょう!

こまめな手洗い ~かからないために~

- タイミング**
外から帰った時、料理を作る前、食事の前など
- 洗い残しに注意!**
指先、指の間、親指の周り、手首、手のしわ



マスクの着用 ~かからない・うつさないために~

- 外出時や屋内でも近距離で会話をする時は、症状がなくてもマスクを着けましょう
- マスクがない時に咳をする場合は、ハンカチや腕などで口と鼻をおおい、他の人から顔をそむけましょう
- 鼻汁、たんなどを含んだティッシュは、すぐにごみ箱に捨てましょう

予防接種 ~発症・重症化予防のために~

- 発症や重症化の予防効果が期待できます
- 高齢者や妊娠中の方、小児、医療従事者などは接種が推奨されています(65歳以上の方は定期接種対象のため無料)
- 副作用のリスクもありますので、接種の際は医師とご相談ください

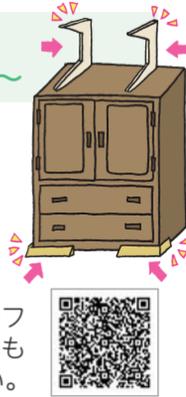
●【高齢者などのインフルエンザ予防接種について】
健康相談 2階24番
☎4809-9968



安全・安心

ちょこっと防災 ~地震に備えて今できる防災~

南海トラフ巨大地震は、30年以内に70~80%の確率で発生し、大阪市内にも甚大な被害をもたらすと想定されています。地震に備えて今できる防災として、ご自身でできる、室内の地震対策を実践しましょう。区役所では、家具の固定に関するリーフレットを配布しています。また、HPからご覧いただけますので、ご活用ください。



安全安心 1階8番 ☎4809-9820

女性の皆さんが被害にあわないために

女性の皆さん、「自分は大丈夫、自分には関係ない!」と思いませんか? 犯罪の被害にあわないために、夜遅くに帰宅する際は、できる限り、明るく人通りのある道やお店等の逃げ込める場所があるところを通り、後ろから付いてくる人や近づいてくる人がいないか気を配りましょう! そして、出掛ける際には、防犯ブザーを持ち歩く等、日頃から心掛けましょう!



安全安心 1階8番 ☎4809-9819

「☆ゲキタイでんわ」の購入・設置・設定を警察がお手伝い!

●現在、当区はキャッシュカード等を狙う特殊詐欺が多発しています。特殊詐欺の電話(アポ電)は、ご自宅の固定電話にかかってきます。このアポ電を撃退するには「防犯機能付電話機(☆ゲキタイでんわ)」が不可欠です! 警察官がご自宅に伺い「☆ゲキタイでんわ」の購入(自己負担)・設置・設定のお手伝いをします。

東淀川警察署 生活安全課防犯係 ☎6325-1234

- ★相手に警告
- ★注意喚起のアナウンス
- ★自動録音
- ★などの機能付き*

*メーカー及び機種によって異なります。



施設からのお知らせ

東淀川区民会館

アートフェスタ2021 in ひがしよどがわ

東淀川区在住・在勤の方々から公募したアート作品の展示と、楽しいイベントを開催する2日間です!

入場無料
展示日時 2月6日(土)10:00~20:00
2月7日(日)10:00~15:30

和室でレクチャーコンサート 「アルゼンチンタンゴの世界」vol.3

日時 2月7日(日)14:00~15:00 要申込

費用 大人1,500円・子ども800円

応募方法 来館、電話(先着順)

大広間のような和室でアルゼンチンタンゴにまつわるお話と、楽曲の演奏をバンドネオン、ピアノ、ヴァイオリンの三重奏を中心にお送りします。

東淀川区民会館 ☎6379-0700

東淀川消防署

ストーブ火災に気をつけましょう!!

毎年、ストーブによる火災が多く発生しています。ストーブと言っても種類はあり、石油、ガス、電気と3つに分けることができます。このなかで火災がもっとも発生しているストーブの種類はおわかりですか?

正解は…【電気ストーブ】です。火を使う「石油」ストーブをイメージされた方は多いのではないのでしょうか。実際にあった話ですが、居室において家人が電気ストーブをつけたまま就寝していたところ、布団がずれて電気ストーブに「接触→着火→出火!!」就寝する際は電気ストーブは使用しないようにお願いします。これからは使用上の注意事項を守り、今一度気を引き締めて楽しい冬を過ごしましょう! 電気ストーブを含め日常生活に潜んでいる火災事例を大阪市消防局HP「火事を知り!身を守る!」に載せていますのでぜひご覧ください。



東淀川消防署 ☎6320-2172



東淀川図書館

「とことこ」のかみしばいの時間

日時 1月16日(土)14:00~14:30

「なにわ語り部の会」のおはなし会

毎月第4土曜日に、素話で昔話などの物語を語るおはなし会を行っています。

日時 1月23日(土)13:30~14:00

【共通】場所 大阪市立東淀川図書館 多目的室

対象 子どもから大人まで

定員 10名(前日16:00までに事前申込要・先着順)

*新型コロナウイルスの感染状況により、中止や延期となる場合があります。

東淀川図書館 ☎6323-5476

広告

