



健康づくり教室 がん対策セミナー

乳がんの早期発見、早期治療の **無料** **要申込** 意義から乳がんとは診断されたあと進行や再発を防ぐためにできることなどについて具体例をあげながらお話し、一緒に考えてみましょう。

日時 3月9日(水) 14:00より **定員** 20名(先着順)
場所 東淀川区医師会館 3階講堂(豊新2-3-7)
演題 乳がんといわれたあとにもできる予防 ※マスク着用・アルコール消毒と体温チェック有
申・問 東淀川区医師会 **TEL** 6320-2226

令和4年度の予防集合注射の日程について

～愛犬の登録と毎年の予防注射は飼い主の義務です～

犬の登録(生涯1回)と狂犬病予防注射(毎年1回)は狂犬病予防法で定められた飼い主の義務です。令和4年度の狂犬病予防注射を3月2日(水)から受けることができます。6月までに最寄りの動物病院もしくは集合注射会場で、狂犬病予防注射を受けてください。今年の狂犬病予防集合注射の日程は次の通りです。また、本市では、犬の登録の手続きや注射済票の交付を委託している動物病院もあります。



詳しくはこちら

実施日	実施会場	住所
4月14日(木)	井高野公園	井高野3-3
4月15日(金)	区役所出張所 1階南西側駐車場	東淡路4-15-1
4月17日(日)	区役所 正面駐車場	豊新2-1-4

時間 13:30～16:00 ※雨天実施(荒天時は中止することがあります。)
費用 新規登録:1頭につき、6,300円(登録手数料含む)
継続:1頭につき、3,300円(平成7年4月1日以降に登録している犬で会場で接種した場合)
※注射料金・注射済票交付手数料を2カ所に分けて徴収します。ご理解とご協力をお願いします。
※区役所から案内が届いた方は、必ず持参してください。
問 生活環境 2階23番 **TEL** 4809-9973

3月末期限!受診しましたか?

大阪市国民健康保険では、40歳以上の方(年度内に40歳になる方を含む)を対象に、無料で受診できる特定健診を実施しています。高血圧症や糖尿病などの生活習慣病は自分では気づかないうちに進行するので早めの受診が必要です。対象の方には、緑色の封筒で「受診券」を送付しています。

問 保険年金 1階6番 **TEL** 4809-9956

保健師の健康一口メモ No.114

笑う😊機会を増やしましょう

コロナ禍でマスク着用の日常ですが、マスクの中は笑顔ですか?

笑うことは、ストレス軽減・リラックス効果があるといわれています。笑いは「ユーモアに対する身体反応」です。思いきり笑ったときの呼吸は、息を吐きながら「ははは」と声のでる腹式呼吸や深呼吸のような状態です。からだの中にたくさんの酸素が取り込まれ、血の巡りもよくなります。その間は笑いに集中しており、何も余計なことは考えず、心を無にすることができます。また笑うことは、ストレス軽減・リラックス以外にも様々な効果があります。笑うことを増やし、ストレス軽減・リラックスできるようにしましょう!

脳活性化、記憶力アップ、免疫力アップ、筋力アップ、新陳代謝が活発に

問 健康相談 2階22番 **TEL** 4809-9968

認知症コラム 東淀川区各地域包括支援センターの認知症取り組み紹介

認知症の患者家族を支援しています

地域包括支援センターでは、介護する家族が認知症を正しく知り介護できるように、また他の家族はどうしているの?と思われる介護者同士が交流できるように、家族の支援を行っています。今回は中部地域包括支援センターでの研修会と交流会のお知らせです。



日時 3月5日・12日・19日・26日(3月の毎週土曜日) いずれも14:00～16:00

場所・申込 東淀川区中部地域包括支援センター「びはーら」 **TEL** 6325-6915

内容 4日間コースで認知症の研修会(内容は毎回異なります)と交流会 ※1回でも参加可能!(詳細は電話でお問い合わせください)

締切 各日程の前日
認知症限定ではありませんが、家族で介護をされている方向けの集いを各地域包括支援センターで行っていますので、ぜひお近くの地域包括支援センターへお問い合わせください。

問 東淀川区中部地域包括支援センター「びはーら」 **TEL** 6325-6915

安全・安心

阪急上新庄駅前にトリックアートによる路面シートを設置しました

1月21日(金)に阪急阪神ビルマネジメント様にご協力をいただき、上新庄駅前ビルの通路にトリックアートによる路面シートを設置しました。デザインについては、大阪成蹊女子高等学校美術科3年生76名の皆さんにご協力をいただき、その中から、福井里奈さんの作品が選出されました。



上新庄駅前放置自転車対策協議会

1月25日(火)に、区長から大阪成蹊女子高等学校と福井さんに感謝状を贈呈しました。



作にかかると感謝状贈呈式

問 安全安心 1階8番 **TEL** 4809-9819

子どもを守る合言葉は「つみきおに」

お子さんに「自分の身は自分で守る」ことをしっかり伝え、出かける前に行先や帰宅時間を確認するなど、家族でルールをつくりましょう。また、防犯ブザーを持たせる等、日頃から意識するようにしましょう!

つ いていかない
知らない人についていかせない。

み んなと、いつもいっしょ
一人にならないようにさせる。

き ちんと知らせる
家を出る時や、怖い目にあつたときは、必ず家の人に報告させる。

お おごえで助けを呼ぶ
怖いときは大きな声で助けを呼ばせる。

に げる
なにかされそうになったら、すぐ逃げさせる。

問 安全安心 1階8番 **TEL** 4809-9819

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
3月6日(日) 9:30～11:00	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	無料

▶ 各種検診(健診)

内容	対象者 *1	費用	日時	
大腸がん検診	40歳以上の方	300円	予約の際に お問い合わせ ください	
肺がん検診	胸部エックス線検査	40歳以上の方		無料
	かくたん検査	50歳以上の方*2		400円
乳がん検診	超音波検査*3	30～39歳の女性		1,000円
	マンモグラフィ	40歳以上の女性(前年度未受診の方)		1,500円
骨粗しょう症検診	18歳以上の方	無料		取扱医療機関に お問い合わせ ください
胃がん検診	40歳以上の方	500円		
年度内に どちらか 1回のみ受診	50歳以上の方 ※受診は2年度に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		
子宮頸がん検診*3	20歳以上の女性(前年度未受診の方)	400円	3月3日(木) 10:00～11:00	
前立腺がん検診*3	50歳・55歳・60歳・65歳・70歳の男性	1,000円		
予約不要	結核健診	15歳以上の方	無料	

*1 年齢は、令和4年3月31日時点の年齢。
*2 かくたん検査の対象には要件があります。
*3 医療機関で実施。
問 保健企画 2階22番 **TEL** 4809-9882

携帯電話等を利用した行政オンラインシステムからでも集団検診の予約が可能です。オンラインでの予約には事前に登録が必要です。



広告