



# 健康

## 心の健康教室

無料 要申込

医療の一環としての音楽療法は精神科領域で効果が認められてきつつあります。心身に悩みや不安を抱えている方のお役に立てればと思います。奮ってご参加ください。

日時 11月9日(水)14:00~  
場所 東淀川区医師会館 3階講堂(豊新2-3-7)  
演題 心の健康のための音楽療法  
定員 20名(先着順)  
※マスク着用・アルコール消毒と体温チェック有

東淀川区医師会 ☎6320-2226

## こころの健康サポート情報

無料 要予約

### 精神保健福祉相談

身近な相談窓口として、精神保健福祉相談員や保健師が、心の健康相談を実施しています。必要に応じて、精神科医師による相談(月4回)や、こころの健康センターが実施する専門相談等(月1~2回)を紹介します(両方とも要予約)。

受診が必要か迷っている、家族や支援者の対応方法について悩んでいる、どこに相談したらよいかかわらない等一人で悩まず、まずはお電話でご相談ください。

実施日 平日9:00~17:30

健康相談 2階24番 ☎4809-9968

## 人と動物が住み良いまちづくりのために ~「街ねこ」活動について~



野良猫も「命」あるものという考え方にに基づき、その地域にお住まいの皆さんの合意と協力のもと、地域の野良猫に不妊去勢手術を行い、一代限りの命となった猫達を地域の猫として地域の皆さんが主体となって適正に管理していく取り組みを「地域猫(ちいきねこ)」(大阪市では「街(まち)ねこ」と呼んでいます。)活動といます。大阪市では、この「街ねこ」活動のお手伝いをしています。この活動を地域のみなさんに行っていただくにあたっては、次のことをお願いしています。

- 活動の窓口となる3名以上(うち1人は地域住民)のグループをすること
- 地域の代表の方の合意を得ること
- 猫の不妊去勢手術1匹につき、2500円を負担いただくこと

### 街ねこ活動の目的は?

野良猫に関するご相談が多いのが、猫による糞害や、無責任なえさやり等による生活環境被害についてです。猫は非常に繁殖力が強く、無責任なえさやり等は、不幸な猫の数を増やしてしまう要因の1つとなります。不妊去勢手術を実施することで、不幸な猫の数が減少し、その後、猫を適切に管理していくことで糞害などの生活環境被害を軽減することができます。街ねこ活動をとおして、最終的には飼い主のいない不幸な猫をなくしていくことが目的です。

生活環境 2階23番 ☎4809-9973

## 健康掲示板

保健企画 2階22番 ☎4809-9882

### 特定健康診査・後期高齢者医療健康診査 無料 予約不要

日時	場所	対象者	持ち物
11月23日(水) 9:30~11:00	区役所	国民健康保険・後期高齢者医療保険に加入している方	受診券 保険証

### 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	胃部エックス線検査*3	50歳以上の方 【令和5年度までは40歳以上の方も受診可】			500円
	年度内に どちらか 1回のみ受診	内視鏡検査*3			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。
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			11月15日(火) 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5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。

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。



## 保健師の健康一口メモ

### 結核は早期発見が大切! 結核健診を受けましょう

その長引く症状、結核かもしれません

無料 予約不要

大阪市で結核にかかる人は全国の約2倍と高く、今なお年間約600人の大阪市民が新たに結核にかかっています。風邪とよく似た症状のため、気づかないうちに病状が悪化したり、他人に感染させてしまうこともあります。風邪症状がある場合は早めに受診しましょう。2週間以上の痰がからむ咳や微熱、だるさが続く時は結核を疑って胸のレントゲン検査や喀痰の結核健診を受けることをお勧めします。結核は早期発見・早期治療が大切です。定期的に胸のレントゲン検査を受ける機会がない方は、ぜひ結核健診を受けましょう!

健診 11月15日(火)・12月19日(月)  
日程 1月31日(火)・2月7日(火)・3月29日(水) 10:00~11:00

対象 学校や職場で健診機会のない15歳以上の市民の方  
内容 胸部エックス線撮影 場所 保健福祉センター(区役所2階)

※新型コロナウイルス感染症の状況によって中止となる場合があります。最新の情報はHPをご確認ください。  
※妊娠中および妊娠の可能性のある方はご遠慮ください。  
※着衣のまま撮影しますので、ボタンや金具のある下着はなるべくお避けください。

保健企画 2階22番 ☎4809-9882

### おいしく減塩!

## はじめよう「だし」生活 No.2

「塩気が少ない=味が薄い=おいしくない」と思いませんか? 「だし」をしっかりきかせると、そのうまみで塩分を減らすことができます。広報ひがしよどがわ6月号で「だし」のとり方を紹介しましたが、「だしをとる」のが面倒な方は「水だし」にチャレンジしませんか?

「食生活改善推進員協議会」おすすめ!

### お手軽「水だし」

水につけるだけ 減塩効果も 煮出しは不要

かつお・昆布の水だし

田中会長▶

#### 分量の目安

- 昆布 ..... 10g~20g (6cm角2枚)
- かつお節 ..... 15g~20g (ひとつかみ)
- 水 ..... 1ℓ

●昆布、煮干し、かつお節などお好みの材料を水につけて、冷蔵庫で一晩(6時間)以上おく  
●保存の目安は、冷蔵庫で約3日

保健企画 2階22番 ☎4809-9882

## 安全まちづくり

### 災害時のトイレの備えは 大丈夫ですか?

災害発生直後は、断水や配管の破損などが原因で、水洗トイレが使えなくなるおそれがあります。災害時に排泄を我慢することは健康被害にもつながりますので、世帯の人数など各家庭のご事情に合わせて、携帯トイレなど、災害時にトイレとして使用できるものを準備しておきましょう。なお、携帯トイレなどはホームセンターなどで販売されています。

安全まちづくり 1階8番 ☎4809-9820

詳しくはこちら

## 自転車は「軽車両」、車の仲間です

### ~11月は自転車マナーアップ強化月間です~

自転車の安全で適正な利用を促進し、自転車利用者による交通事故防止の徹底を図るため、大阪府では、毎年11月を「自転車マナーアップ強化月間」と位置づけています。東淀川区では、今年8月末までに交通事故が267件発生していますが、そのうち約半数は自転車に関連しています。自転車を運転する際は、周囲の安全を確認して運転しましょう。また、ながら運転は視野が狭くなり大変危険ですので、絶対にやめましょう。

安全まちづくり 1階8番 ☎4809-9819