

第42回東淀川区健康の日のつどいを開催します

「健康の日のつどい」は東淀川区民による運動会です。いい汗をかき健康に近づきましょう。

日 時

5月14日(日)
9:00～13:00(予定)

場 所

豊里中央公園

主 催

東淀川区健康の日の集い
実行委員会

図

保健企画 2階22番

TEL

4809-9882



離乳食講習会のご案内

要予約

管理栄養士が、離乳食のすすめ方(離乳初期～完了期)のお話、離乳食の作り方などを紹介しています。

日 時

5月17日・6月21日・7月19日
いずれも水曜日 10:00～11:30

場 所

区役所 4階 401会議室

対 象

区内在住で生後8か月ころまでの乳児の保護者
※赤ちゃんと一緒に、保護者の方のみのご参加、どちらでもかまいません。

持ち物

3か月児健診にて配付の「にこにこ～赤ちゃんのために～」
(健診がまだの方は当日お貸しします)

予約・図

保健企画 2階22番

TEL

4809-9882



そっと見守ってね 4月から7月はカラスの子育てシーズンです



●子育て中のカラスに近づかないで!

4月頃からカラスは子育てを始めます。そのため、親カラスが卵やヒナを守ろうと近づく人を威嚇してくることがあります。カラスを見かけたらなるべく迂回しましょう。迂回できない場合は、落ち着いて静かに通り過ぎましょう。頭を守るために、帽子をかぶったり傘をさすなどしましょう。

●飛べないヒナを見つけても、拾わないで!

巣立ち後は、すぐにはうまく飛べないため、地面に落ちてしまうことがあります。親カラスが近くでちゃんと見守っているの、そっとしておきましょう。

親カラスは子育ての時期になると、威嚇行動をとることが多くみられます。カラスの行動をよく観察して、優しい気持ちで見守りましょう。

カラス被害を減らすためには、カラスの餌となるごみの出し方を工夫するなど、地域ぐるみで協力し、カラスが集まらない取り組みを広げることが大切です。

図

生活環境 2階23番

TEL

4809-9973

保健師の健康一口メモ

COPDを知っていますか?

COPDってなに?

COPD(慢性閉塞性肺疾患)とは、肺気腫や慢性気管支炎などの病気の総称です。最大の原因は喫煙で、喫煙者の15%～20%が発症すると言われています。他の人が吸っているタバコから出る煙や、その人が吐き出す煙を吸いこんでしまう受動喫煙もCOPD発症の原因となります。

COPDの症状って?

- 身体を動かした時に息切れを感じる
- 1日に何度も咳が出る
- 黄色や粘り気のある痰が出る
- 呼吸をする時にゼイゼイ、ヒューヒューと音がする



図

健康相談 2階24番

TEL

4809-9968

大阪市受動喫煙防止対策コールセンター

TEL 6226-8471

(月～金9:00～17:30 土日祝・12/29～1/3を除く)

COPDを悪化させないためには?

- 身体を動かしたときに息切れなどの症状がある場合は、早めに受診しましょう。
- かぜや肺炎などの感染症にかかるるとCOPDが悪化し、重症化することがあります。日頃から手洗い、うがいなどの感染対策に努めましょう。
- 最も有効な方法は「禁煙」です。ご自身で禁煙が難しい場合は主治医に相談したり、禁煙外来(禁煙補助薬等)を利用しましょう。
- 受動喫煙から周囲の大切な人を守るために、タバコに代わるストレス解消法や気分転換の方法を見つけましょう。



健康掲示板

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

5月20日(土) 9:30～11:00

場 所

区役所

対 象

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

各種検診(健診)

(保):保健福祉センター(区役所2階)で実施 (医):医療機関で実施

内 容	対 象 者 ※1	費 用	日 時
大腸がん検診 (保)	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 (保)	40歳以上の方	
	かくたん検査 (保)	50歳以上の方※2	
	超音波検査 (医)	30～39歳の女性	
乳がん検診	マンモグラフィ (保)	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 (保)	18歳以上の方	無 料
胃がん検診	胃部エックス線検査 (医)	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
	内視鏡検査 (医)	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 (医)	20歳以上の女性(前年度未受診の方)	400円	取扱医療機関に お問い合わせ ください
前立腺がん検診 (医)	50歳・55歳・60歳・65歳・70歳の男性	1,000円	
予約不要	結核健診 (保)	15歳以上の方	無 料

※1 年齢は、令和6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。

図

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。

安全まちづくり

子どもを守る合言葉「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 ついていかない
知らない人についていかせない。
- み 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 きちんと知らせる
家を出るときや、怖い目にあったときは、必ず家の人に報告させる。
- お 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 にげる
なにかされそうになったら、すぐ逃げさせる。



図

安全まちづくり 1階8番

TEL

4809-9819

春の交通安全運動
～一般運転講習会日程～

令和5年春の全国交通安全運動は、5月11日(木)～20日(土)です。それに併せて、安全運転への理解を深めるための一般講習会を実施します。

講習日時		講習会場
5月 1日(月)	[受付] 18:00	菅原小学校
5月 2日(火)		豊新小学校
5月 9日(火)	[講習] 18:30～19:30	井高野小学校
5月10日(水)		啓発小学校
5月11日(木)		大隅西小学校

当日は「交通安全運転講習受講等記録カード」を持参してください。

※カードをお持ちでない方は1枚20円で販売します。

図

東淀川警察署 交通課

TEL

6325-1234

安全まちづくり 1階8番

TEL

4809-9819

広告

広告