健 康

保健師の健康一口メモ

冬の感染症を予防しよう!

秋から冬にかけて、インフルエンザや新型コロナウイルスなどの感染症が流行します。原因となるウイルスを体内に侵入させないこと、周囲にうつさないことが重要です。

感染対策

❶咳エチケットを心がけましょう!

- マスクを着用する

マスクがない場合

- 口と鼻をティッシュで覆って、周りの人に顔を向けない

ティッシュがない場合

- 腕の内側で口と鼻を覆って、周りの人に顔を向けない

※せきやくしゃみを手でおさえたり、何もせずにせきやくしゃみをすると、他の人に病気をうつす可能性があります。

❷正しい手洗いを心掛けましょう!

時計や指輪は外しておきましょう

❶手のひら

流水でよく手をぬらした後、石けんをつけ、手のひらをよくこすります。

❷手のこう

手のこうを伸ばすようにこすります。

❸つめ・指のさき

指のさき、つめの間を念入りにこすります。

❹指のあいだ

指のあいだを洗います。

❺親指のまわり

親指と手のひらをねじり洗いします。

❻手くび

手くびも忘れずに洗います。

❸身体の抵抗力を高めるために生活リズムを整え、バランスの取れた食事や十分な睡眠を心掛けましょう!

問 健康相談 2階24番　TEL 06-4809-9968

循環器疾患対策セミナー　無料　要申込

高血圧は心臓病や脳卒中などの重大な疾患と深く関わるため、日常的な管理が大切です。生活習慣の改善を中心とした一次予防から、合併症の予防や再発防止を目的とした二次・三次予防まで、血圧管理の基本的な考え方をお話しします。

日時　12月10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　健康寿命をのばすヒント"血圧"を見直してみませんか?
定員　40名(先着順)(マスク着用)
問・申 東淀川区医師会　TEL 06-6320-2226

令和7年度 東淀川区社会福祉大会が開催されます!　無料　申込不要　手話通訳あり

日時　12月12日(金)14:00～16:30
場所　区民ホール(区役所 3階)
内容　[第1部]表彰および感謝状贈呈～東淀川区の地域福祉の推進に貢献された方へ～
[第2部]講演会「認知症から社会のデザインを考える」～あたたかい地域の将来像～
講師　相愛学園学園長 釈(しゃく) 徹宗(てっしゅう)氏
対象　市内在住・在勤の方
定員　300名(先着順)(参加賞あり)
共催　東淀川区社会福祉施設連絡会
問 東淀川区社会福祉協議会
TEL 06-6370-1630 FAX 06-6370-7330

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　12月20日(土)13:30～15:00
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40歳以上の方
持ち物　受診券・被保険者証(マイナ保険証などを含む)

結核健診　無料　予約不要

日時　12月9日(火)10:00～11:00
場所　保健福祉センター(区役所 2階)
対象　市内在住で15歳以上の方

各種がん検診　要予約

スマートフォンなど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、事前登録が必要です。

詳しくはこちら

問 保健企画 2階22番　TEL 06-4809-9882

施設からのお知らせ

東淀川区民会館　TEL 06-6379-0700
(東淡路1-4-53)

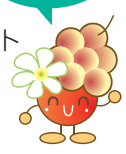
▶「東淀川区民会館」ってご存知ですか?

区民会館は、地域の皆さんが集い、学び、楽しむことができる公共施設です。イベントや会議のほか、趣味活動や交流の場として幅広くご利用いただけます。

たとえば、こんな使い方ができます!

- 地域サークルやグループの定例会
- 子ども会や趣味の教室の開催
- 誕生会や家族でのプライベートイベント
- 企業や団体の研修や会議 など

月曜日も開館!



地域活動や個人での利用も大歓迎!どんな用途でもお気軽にご相談ください。予約方法や利用料金など詳しくは東淀川区民会館HPで確認できます。

HPはこちら

東北環境事業センター
TEL 06-6323-3511
月曜日～土曜日(祝日を含む)8:00～16:30
(上新庄1-2-20)

▶令和7年度 年末年始のごみ収集日程について

年末年始のごみ収集日程についてお知らせします。
12月25日(木)～1月10日(土)の間については、収集時間帯が**普段と異なることがあります。**
「収集日の朝8:30まで」に必ずごみを出していただきますようお願いします。

◆普通ごみ

普段の収集曜日(地域)	年末最終の収集日	年始最初の収集日
月・木曜日の地域	29日(月)	5日(月)
火・金曜日の地域	30日(火)	6日(火)
水・土曜日の地域	31日(水)	7日(水)

◆資源ごみ／プラスチック資源／古紙・衣類

普段の収集曜日(地域)	年末最終の収集日	年始最初の収集日
月曜日の地域	29日(月)	5日(月)
火曜日の地域	30日(火)	6日(火)
水曜日の地域	31日(水)	7日(水)
木曜日の地域	25日(木)	8日(木)
金曜日の地域	26日(金)	9日(金)
土曜日の地域	27日(土)	10日(土)

※「普通ごみ」・「資源ごみ」・「プラスチック資源」・「古紙・衣類」の収集日が同じ日になる場合は、少し離してお出しください。

粗大ごみの**電話**受付は、12月28日(日)～1月4日(日)の間は休ませていただきます。
【粗大ごみ受付センター】
TEL 0120-79-0053(固定電話／通話無料)
TEL 06-6530-1530
(携帯電話・スマートフォン／通話有料)

東淀川税務署　TEL 06-6303-1141

▶東淀川税務署からのお知らせ

令和7年分確定申告は、マイナンバーカードを使って自宅からスマートフォンで確定申告!
マイナンバーカードとスマートフォンを使って確定申告をすると、メリットがいっぱい♪

- 混雑する確定申告会場に行く必要がありません!
- 国税庁HPの「確定申告書等作成コーナー」で、画面の案内に沿って入力するだけで自動計算!
- マイナポータル連携で、各種控除証明書などのデータが自動入力!
- 作成したデータをe-Taxで送信し提出!送信したデータはスマートフォンで確認可能!

※マイナンバーカード及び電子証明書の有効期限にご注意ください。

詳しくはこちら

東淀川図書館　TEL 06-6323-5476

▶年末年始休館のお知らせ

年内は12月27日(土)まで開館します。
年始は1月6日(火)から開館します。
12月27日(土)17:00から1月6日(火)9:00まで、返却ポストはご利用いただけませんので、ご了承ください。

こころの健康サポート情報

地域生活向上教室　無料　要申込

回復途上の精神疾患のある方などが、集団的な関わりの中で、地域生活に関する自己効力感の向上をはかるために必要な知識・対処法などを学び、地域で安定した生活を送ることをめざしています。教室参加の前に、まずお話を聞かせていただいています。関心はあるけど不安だ、という方もお気軽にお問い合わせください。

日時　毎月第4木曜日9:30～11:30　場所　区役所 2階 集団検診室
内容　心理教育(問題解決技法など)、健康教育、社会生活技能訓練、レクリエーションなど
問・申 健康相談 2階24番　TEL 06-4809-9968

広告