

がん検診推進事業

この機会にがん検診を受けましょう!!

◎下表にある生年月日の方には大腸がん検診無料クーポン券をお送りします。

年齢	生年月日
40歳	昭和48年4月2日～昭和49年4月1日
45歳	昭和43年4月2日～昭和44年4月1日
50歳	昭和38年4月2日～昭和39年4月1日
55歳	昭和33年4月2日～昭和34年4月1日
60歳	昭和28年4月2日～昭和29年4月1日



※クーポン受領前に「大阪市のがん検診」を受けられた方は領収書を保管しておいてください。クーポン到着後返金のお手続きができます。
 ※法律の規定上「平成25年4月1日から平成26年3月31日までの間に各対象年齢に達した方」が対象になります。

◎詳しくは、がん検診専用電話(☎06-6208-8250 ㊚06-6202-6967)へお問い合わせください。

乳がん検診デーのご案内

◎次の取扱医療機関で土曜や平日午後に乳がん検診(マンモグラフィ)をできる日時を設定しています。詳しくはがん検診専用電話(6208-8250)(本市ホームページ→乳がん検診デーでも検索できます。)

日本予防医学協会附属診療所	北区西天満5-2-18
結核予防会大阪府支部	中央区道修町4-6-5
すずかけの木クリニック	阿倍野区松崎町2-3-37-104
医誠会病院	東淀川区菅原6-2-25
南大阪病院	住之江区東加賀屋1-18-18
大阪プレストクリニック 付属レディースクリニック	北区梅田2-5-5

歯周疾患検診

歯の健康のために
定期的に歯周疾患検診を受診しましょう

対象者 昭和19年、昭和24年、昭和29年、昭和34年、昭和39年、昭和44年、昭和49年生まれの方(勤務先等で同程度の検診を受けられる者及び歯科治療中の者を除く)

料金 500円

免除 生活保護世帯に属する方(生活保護証明書の提出が必要)
市民税非課税世帯の方(世帯全員の非課税証明書の提出が必要)

検査項目 問診ならびに口腔内診査【治療は含みません】

受診方法 取扱医療機関に直接申し込んでください

(取扱医療機関は本市ホームページ→[歯周 医療機関](#)で検索いただくか保健福祉課(地域保健)③番窓口にお問い合わせください。)



子宮頸がん予防ワクチン

対象 中学1年生～高校1年生(16歳相当)の女子

接種回数 3回 **費用** 無料

実施場所 市内委託医療機関

問合せ 保健福祉課(地域保健)③番窓口
☎06-4302-9882

接種の際は予防接種の効果や副反応について医師と相談し、理解した上で受けてください。



元気をチェックしてみませんか?



70歳以上の要支援・要介護認定を受けていない方には「チェックリスト」を郵送いたします。65歳以上の方で関心のある方は下記までお問い合わせください。チェックリストの結果、生活機能の低下が認められる方については、「こころとからだの元気を高めるための教室(無料)」に参加するための健診を医療機関で受けていただけます。

問合せ 保健福祉課(保健活動) ☎4302-9968

大阪市健康診査のお知らせ

40歳以上の生活保護を受給している方等を対象とした健康診査を実施しています

対象者 当該年度に満40歳以上の市民で申請時・受診時に生活保護を受給中の方。ただし、社会保険加入者・入院中または介護施設等に入所の方は対象外です。

検査項目 問診・身長・体重・血圧測定・尿・血液検査等

申込方法 平成26年4月7日(月)～12月26日(金)までに保健福祉課(地域保健)③番窓口で申請してください。

受診方法 申請後、約2か月で「受診券」「個人票」と「医療機関名簿」をお送りしますので医療機関に直接予約してください。

料金 無料

注意: 3月の保護決定時に案内は送付しておりません。



離乳食講習会

(離乳食中期～完了期中心)のご案内

お粥の硬さは?
野菜の大きさは?
お悩みの方は是非
ご参加ください
予約不要



離乳期は、知能や味覚・色彩感覚も発達し食の自立に向けて非常に大切な時期です。離乳食のすすめ方等について管理栄養士が実演を交えてお話をします。

実施日 毎月第4火曜日 午後2時開始(～3時30分)
(9月は第4水曜日、12月は第4月曜日)

問合せ 保健福祉課(地域保健)③番窓口
☎4302-9882

野菜を食べよう! 1日350gを目標に

野菜に含まれるビタミン・ミネラルは、身体の調子を整える作用、効酸化作用、免疫増強作用や、ナトリウムの排泄を促すなどはたらきがあります。食物繊維は老廃物などを体外へ排出するはたらきがあります。1日350gを目標に食べましょう。



緑黄色野菜(120g)

一般的に外側の皮だけでなく中まで色のついている野菜をさします



その他の野菜(230g)

小皿(小鉢)の野菜料理を5皿分食べるとおおむね350gになります!

小皿1皿分(70g相当)の野菜料理の目安



野菜サラダ



冷やしトマト



きんぴらごぼう



ほうれんそうのお浸し



野菜の天ぷら



こまつなの炒め煮



かぼちゃの煮物



切干し大根の煮物

小皿2皿分(140g相当)の野菜料理の目安



野菜の煮物



野菜炒め



八宝菜