

健康情報

7月は「食中毒予防月間」です!

食中毒は7月から9月にかけて多発する傾向にあります。そこで、大阪市では毎年7月を「食中毒予防月間」と定め、食中毒の予防を呼びかけています。食中毒というと、飲食店での食事が原因と思われがちですが、家庭の食事でも発生しています。しかし、次の6つのポイントに注意すれば、食中毒は十分に防ぐことができます。

家庭でできる食中毒予防の6つのポイント

1. 肉、魚、野菜などの生鮮食品は新鮮なものを、加工食品は期限表示を確認して購入しましょう!
2. 冷蔵庫は詰めすぎに注意し、冷蔵は10℃以下、冷凍は-15℃以下で保管しましょう!
3. 生の肉、魚、卵を取り扱った後は、手や調理器具を洗浄消毒しましょう!
4. 調理は早く、加熱は十分(中心温度75℃で、1分間以上)にしましょう!
5. 調理が終わったら、できるだけ早く食べましょう!
6. 残った食品は素早く冷却し、冷蔵・冷凍保存を、また、再加熱は十分にしましょう!

7月～9月は「食中毒注意報」を発令しています

7月～9月の食中毒が起こりやすい気象条件の日に、食中毒注意報を発令し、保健所や各区保健福祉センターなどに掲示するほか、テレホンサービスでも情報を提供しています。

食中毒注意報テレホンサービス
06-6208-0963 (7月～9月 自動音声)

問合せ 保健福祉課(地域保健) ③番窓口 ☎4302-9973

各種検診のお知らせ

検診内容・対象・料金等	日時	会場	予約
胃がん(40歳以上/500円) 大腸がん(40歳以上/300円) 肺がん(40歳以上/無料) ☆喀痰検査については400円	8/6(日) 9:30~10:30	区役所2階 検診フロア	予約 要
乳がんマンモグラフィ(40歳以上で 大正・昭和の偶数年生まれ1,500円) 骨粗しょう症(18歳以上/無料)	9/2(土) 9:30~10:30		
歯科健康相談(無料)	7/4(火) 9:30~11:00 7/4(火) 13:30~15:00 7/26(水) 9:30~11:00	区役所2階 検診フロア	予約 不要
結核健診(15歳以上/無料)	7/20(木) 10:00~11:00		
特定健診(大阪市国民健康保険・ 後期高齢者医療制度加入の方) ☆受診券と国民健康保険被保険者証・ 後期高齢者医療被保険者証が必要です	7/4(火) 9:30~11:00 7/29(土) 9:30~11:00		

※定員になり次第、受付終了しますので、ご了承ください
 ※今年度の検診予約につきましては、平成29年3月1日から募集を開始しているため、各回一定数に達し次第、第一次受付を終了している場合もありますが、原則、毎月1日(土日祝の場合は翌開庁日)に翌月分の第二次受付を行いますのでお問い合わせください
 ☆今年度の検診日程は、広報ひらの3月号別冊【特集号】又は平野区役所ホームページでご確認ください。



申込み 電話または来庁

問合せ 保健福祉課(地域保健) ③番窓口 ☎4302-9882

精神保健福祉相談

要事前申込み 無料

日時 7月26日(水)
8月7日(月)・21日(月)・23日(水)
9月4日(月)・27日(水)
10月2日(月)・16日(月)・25日(水)
11月6日(月)
(月)14:00~・14:45~、(水)13:30~・14:15~

内容 精神科医師による相談

申込み 電話または来庁

問合せ 保健福祉課(保健活動) ④番窓口 ☎4302-9968

うつ病の家族教室

無料

家族の方が、うつ病についての正しい知識を学び、病気を理解し、本人への接し方を考えてみませんか。また、同じ病気をもつ家族の方と語り合ってみませんか。

日時 7月25日(火)、8月8日(火) 14:30~16:30 [全2回]

場所 阿倍野区役所(阿倍野区文の里1-1-40) 第4会議室

対象・定員 市内在住で、うつ病と診断された方の家族20名(先着順)

申込み 電話または来庁 締切日 7月18日(火)

問合せ 保健福祉課(保健活動) ④番窓口 ☎4302-9968

夏休み多世代交流の料理教室

夏休みにみんなで楽しくつくっておいしく食べる料理教室を実施します。しっかり食べて暑い夏を元気に過ごしましょう。

日時 7月28日(金) 10:00~13:00

場所 区役所 2階栄養講習室

内容 お話と実習(栄養士・食生活改善推進員協議会会員)

対象・定員 区内在住の6歳以上の方30名(先着順)

※小学6年生までは要保護者同伴

※大人だけの参加も受け付けます

持ち物 エプロン・三角巾・手ふき・食器用ふきん(2~3枚)

料金 ひとり500円(当日徴収)

締切日 7月24日(月) ※締切日以降のキャンセルはできません

申込み 電話または来庁

問合せ 保健福祉課(地域保健) ③番窓口 ☎4302-9882

生活習慣病予防の調理実習

生活習慣病予防のために、栄養のバランスを考えながら食事をするのが大切です。家庭で実践できるポイントについて講習会を実施します。

日時 7月7日(金) 10:00~13:00

8月8日(火) 10:00~13:00

場所 区役所 2階栄養講習室

内容 お話と実習(栄養士・食生活改善推進員協議会会員)

対象・定員 区内在住の方25名(先着順)

持ち物 エプロン・三角巾・手ふき・食器用ふきん(2~3枚)

料金 ひとり各日500円(当日徴収)

締切日 [7月分]7月6日(木) [8月分]8月1日(火)

申込み 電話または来庁

問合せ 保健福祉課(地域保健) ③番窓口 ☎4302-9882

男の料理講習会

日時 8月5日(土) 10:30~13:30 ※試食時間含む

場所 平野区画整理記念会館(東住吉区中野2-7-16)

定員 24名(先着順)

持ち物 エプロン、三角巾など

料金 1,000円

申込み 来館 [受付]7月26日(水) 9:15~

問合せ 平野区整理記念会館 ☎6702-0513