



予防接種・結核健診・各種がん検診等の日程

	とき	対象	費用・その他
申込不要 BCG接種	6月18日(木) 13:30~15:00 7月16日(木)	生後12か月未満の乳児 ※1歳の誕生日前日まで(標準は5~8か月児)	予防接種手帳の説明をよく読み、予診票に記入し、母子健康手帳とともにご持参ください。 無料
申込不要 結核健診	6月26日(金) 10:00~11:00 7月29日(水)	15歳以上の市民の方	胸部エックス線撮影…………… 無料 ※結核は早期発見、早期治療が大切です。年1回は健診を受けましょう。
申込要 胃・大腸・肺がん検診	7月18日(土) 9:30~10:30 9月10日(木)	40歳以上の市民の方(その他条件あり)	胃がん…500円、大腸がん…300円 肺がん(エックス線)…………… 無料 (条件により、たんの検査:400円)
申込要 乳がん検診・骨粗しょう症検診	7月22日(水) 9:30~10:30 8月9日(日)	マンモグラフィ…昭和・大正の奇数年生まれで40歳以上の女性で市民の方(その他条件あり) 骨粗しょう症検診…18歳以上の市民の方	マンモグラフィ……………1,500円 骨粗しょう症検診…………… 無料
申込不要 歯科相談	6月10日(水) 9:30~10:30 6月30日(火)	市民の方	無料

今後、緊急事態宣言の発令動向により、上記日程が中止になることがありますが、ご理解、ご協力をお願いいたします。なお、緊急事態宣言終了後も、一部の検診等においては一定期間、中止となる場合がありますので、ご了承ください。また、医療機関においても、新型コロナウイルス感染症の状況により、がん検診等の実施について、やむを得ず取扱いの変更等がある場合がありますので、ご理解のほどよろしくお願いいたします。

ところ/区役所2階 保健福祉センター 問合せ/保健福祉センター保健福祉課(保健) ☎6930-9882 ☎6930-9936

乳幼児健診のお知らせ

対象者が変更になることがあります。

	実施日	対象者
3か月児健診	6月15日(月)	令和2年2月14日~3月1日生
	7月6日(月)	令和2年3月2日~15日生
	7月20日(月)	令和2年3月16日~3月31日生
1歳6か月児健診	緊急事態宣言の発令を受けて、健診を中止しています。左記の受診対象者の方には、別途、文書にてご連絡いたします。	
3歳児健診		

各健診の対象者の方には事前に(2週間前までに)ご案内しています。また、区ホームページにも掲載していますので、ぜひご覧ください。
問合せ/
保健福祉センター保健福祉課(保健)
☎6930-9882 ☎6930-9936



8 ご寄附のお願い
城東区を魅力的なまちにしませんか?

ふるさと寄附金とは、皆さまの応援したい、貢献したい自治体への思いを寄附という形でお受けする制度です。城東区では魅力的なまちづくりを行うために皆さまからのご協力をお願いしております。 問合せ/総務課 ☎6930-9625 ☎6932-0979

こころと向き合う川柳

~老いと向き合い方、自分らしい生き方を共に考える川柳~

*** 今月のお題「薬の のみ忘れ」***

ペンネームイク様(鳴野西在住)

のんだかな
残りの粒を
数え読む

おぼえどこ
次のくすりは
いつのむの?

城東区薬剤師会

次のお題で川柳を募集します。ぜひご応募ください!

お題「備え」

申込み・問合せ/
保健福祉センター保健福祉課(保健)
☎6930-9882 ☎6930-9936



40歳になったら 特定健康診査を受けましょう

申込不要 無料

大阪市国民健康保険では、高血圧症や糖尿病などの生活習慣病の予防に向け、40歳以上の方(年度内に40歳になる方を含む)を対象に、無料で受診できる「特定健康診査」を実施しています。対象となる方には、4月末頃に「受診券」を送付しています。

とき/7月11日(土)、7月18日(土)、8月9日(日) いずれも9:30~11:00(状況により、中止になることがあります。)

ところ/区役所2階 保健福祉センター

内容/血液検査・検尿・身体測定・血圧測定等

対象/大阪市国民健康保険加入者(40歳以上) 後期高齢者医療保険加入者
※受診券と保険証を必ずご持参ください



問合せ/
受診券については…

- 大阪市 国民健康保険加入者
区役所窓口サービス課(保険年金:保険)
☎6930-9956 ☎6932-0979
- 後期高齢者医療保険加入者
大阪府後期高齢者医療広域連合給付課
☎4790-2031 ☎4790-2030

受診内容等については…
保健福祉センター保健福祉課(保健)
☎6930-9882 ☎6930-9936

6月は「食育月間」、毎月19日は「食育の日」

野菜を食べよう! 健康づくりと生活習慣病予防のために、野菜を1日350g食べましょう!

第3次大阪市食育推進計画の目標: 市民の野菜摂取量の増加

■現状値(平成23~27年の平均値) 245.9g/日 → ■目標値 350g/日

現状では、野菜の摂取量が少ないので、意識して野菜を食べましょう!

こんな方は 野菜不足の傾向が!

- 外食が多い
- 食事の回数が少ない
- 食事の品数が少ない
- 食事に時間をかけない



野菜ジュースではなく 野菜を食事として「食べる」ことの効果

- 食事全体の摂取エネルギーが減る → 肥満予防になる
- 特に! 食事の時、野菜から先に食べると… → 血糖値の急上昇が抑えられ、糖尿病予防と血糖コントロール効果がある
- 噛む回数が増える → 食事時間が伸び、肥満予防になる
- 脳の活性化 → 満腹感が得られ食べ過ぎが抑制され肥満予防になる

野菜不足が引き起こす体への影響

- 肥満
- 便秘 など

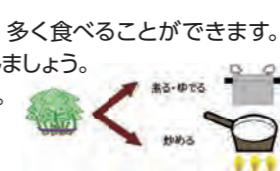
野菜に含まれるおもな栄養素と効果

- ビタミンC ・免疫機能を高める ・がん、動脈硬化の予防
- 食物繊維 ・脂質異常予防 ・糖尿病予防
- カリウム ・肥満予防 ・便秘予防
- ・高血圧予防



野菜をたっぷり食べる工夫

- ・同じ野菜でも加熱した方がかさが減り、多く食べることができます。
- ・冷凍野菜や水煮・缶詰野菜などを活用しましょう。時間が無い時や少量の調理に便利です。
- ・外食のときは野菜の多いメニューを選びましょう。



できることから始めよう!

- ・外食は単品料理よりも定食を。
- ・具だくさんのスープやみそ汁、鍋物を。
- ・つくり置き料理を活用して、プラス1品。
- ・最後の手段! 野菜100%ジュースで野菜不足を補う。



区内保育所、幼稚園、小・中学校、子育て関係機関や地域の食生活改善推進員等と連携しながら食育の取組みをすすめています。

問合せ/保健福祉センター保健福祉課(保健) ☎6930-9882 ☎6930-9936

大阪市違法民泊撲滅チームからのお知らせ

大阪市では、違法民泊撲滅チームを設置し、違法民泊の排除に取り組んでいます。違法民泊かな?と思ったら「違法民泊通報窓口」へ。☎6647-0835 ☎6647-0733

9

