

すこやかに暮らすために

健康

# 健康



## 予防接種・結核健診・各種がん検診等の日程

### BCG接種

申込要  
無料

とき 7月15日(木)、8月19日(木)  
いずれも13:30~15:00

対象 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。



※市ホームページから予約ください。(城東区で実施する今年度のBCG予防接種は、毎月第3木曜日13:30~15:00です)

### 大腸・肺がん検診

申込要

とき 7月20日(火)、9月9日(木)、9月28日(火)  
いずれも9:30~10:50

対象 40歳以上の市民の方(条件あり)

費用 有料 大腸がん/300円  
無料 肺がん(エックス線)  
(条件により、かくたん検査:400円)

※市ホームページからご予約いただくか、問合せ先までお電話にて予約してください。



### 結核健診

申込不要  
無料

とき 7月16日(金)、8月24日(火)  
いずれも10:00~11:00

対象 15歳以上の市民の方  
内容 胸部エックス線撮影  
※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。

### 歯科相談

申込不要  
無料

とき 7月20日(火) 9:30~10:50  
9月 9日(木) 9:30~10:50  
9月21日(火) 9:30~10:50  
対象 市民の方

がん検診(骨粗しょう症検診を除く)を希望される方は、区内の取扱医療機関においても受診できます。取扱医療機関に直接、電話にて実施状況を確認のうえ、必ず「大阪市が実施しているがん検診」と申し出のうえご予約ください。区内の取扱医療機関は、区ホームページでご覧いただけます。

城東区 保健事業 検索

ところ: 区役所2階 保健福祉センター 問合せ・申込み: 保健福祉課(保健) ☎6930-9882 FAX 6930-9936

## 7月は「食中毒予防月間」です

高温多湿となる夏期は、細菌による食中毒が多発します。食中毒は簡単な予防方法をきちんと守れば予防できます。

### 【家でできる食中毒予防のポイント】

- 1 食品の購入時は消費期限などの表示を確認。
- 2 買い物から帰ったらすぐに冷蔵庫に入れる。
- 3 手や包丁などの器具を洗浄・消毒。
- 4 十分に加熱。(中心部分75度1分以上)
- 5 調理後はすぐに食べる。
- 6 残った食品は速やかに冷やし、温め直すときは十分に加熱する。

大阪市では、9月30日までテレホンサービス ☎6208-0963により、『食中毒注意報』発令などの情報提供を行っています。ご利用ください。 問合せ: 保健福祉課(生活環境) ☎6930-9973 FAX 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「特定健診」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。

問合せ: 受診券については

大阪市国民健康保険加入者: 窓口サービス課(保険年金: 保険) ☎6930-9956 FAX 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 FAX 4790-2030  
受診内容等については保健福祉課(保健) ☎6930-9882 FAX 6930-9936

とき: 7月17日(土)、7月20日(火)、8月1日(日)、8月21日(土)、9月9日(木)  
いずれも9:30~11:00

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

ボン太公認! 野菜は「食物繊維たっぷり」やからしっかり噛んで食べれるで〜!

### レシピ 土肥ボン太の野菜をTABEやさい!

きんぴらセロリ

材料 [4人分] ●セロリ……2本 ●にんじん……1本 ●ツナ缶……1缶 ●ごま油……大さじ1 ●砂糖……小さじ2 ●しょうゆ……小さじ1

作り方 ①:セロリは筋を取り、細く切る。 ②:にんじんは細長く切る。 ③:フライパンにごま油をひき、①・②・ツナ缶を入れて炒める。 ④:③で味付けする。

栄養価(1人あたり): エネルギー97kcal、塩分0.4g、野菜量90g

やさいTABE店では… 目印はコレ!

TABE店 募集中!

大阪市では野菜たっぷりメニューを提供している飲食店等を「やさいTABE店」とし、市民の健康づくりにご協力いただいています。 ①1人前およそ野菜120g(1日の1/3)以上含むメニューの提供 ②モーニング時間帯に1人前およそ野菜100g以上含むメニューの提供

登録店舗 一覧

## 乳幼児健診のお知らせ

対象児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	7月 12日(月)	令和3年3月12日~22日生
	8月 2日(月)	令和3年3月23日~4月 7日生
1歳6か月児健診	8月 16日(月)	令和3年4月 8日~22日生
	7月 21日(水)	令和元年12月22日~令和2年1月 9日生
3歳児健診	8月 4日(水)	令和2年1月10日~23日生
	8月 18日(水)	令和2年1月24日~2月 6日生
3歳児健診	7月 16日(金)	平成29年12月19日~平成30年1月 2日生
	8月 6日(金)	平成30年1月 3日~21日生
	8月 20日(金)	平成30年1月22日~2月 6日生

各健診の対象者の方には事前に(2週間前までに)ご案内します。

問合せ: 保健福祉課(保健) ☎6930-9882 FAX 6930-9936

## 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「望み」

望みなお ありて八十路の坂越えな

集いたい ワクチン接種に 望みもつ

杉岡康弘様(成育在住) 城東区施設連絡会

次のお題で川柳を募集します。ぜひご応募ください!

お題: ①「希望の光」②「生命(いのち)」

申込み・問合せ: 保健福祉課(保健) ☎6930-9882 FAX 6930-9936



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 FAX 6932-0979

防災・防犯担当からのお知らせ 令和2年中の大阪府下の自転車盗難認知件数は18,677件、その内「施錠なし(無施錠)」での被害が、全体の約53%を占めています。自転車をとめるときは、短時間でも必ず鍵を掛け、路上などに放置することはやめましょう

大阪府警ホームページ