



皆さんは「人生会議(ACP)」という言葉を知っていますか?

ACPとは、「Advance Care Planning (アドバンスケアプランニング)」の略称。もしもの時のために、あなたが望む医療やケアについて、前もって考え、繰り返し話し合い、共有する取組みを「人生会議(ACP)」と呼びます。



人生の終わりまで、あなたはどのように過ごしたいのか、周囲の信頼する人たちと話し合ってみませんか?

※このような取組みは、個人の主体的な行動によって考え、進めるものです。知りたくない、考えたくない方への十分な配慮が必要です。

問合せ：保健福祉課(保健)

☎6930-9882 FAX 6930-9936



詳しくは、厚生労働省のホームページをご覧ください。▲



シリーズ 防犯

城東警察署からの **還付金詐欺が多発中!!** お知らせ

新型コロナウイルスにより外出困難なこの時期に、ステイホームにより自宅にいる方を狙って、「医療費の還付金がある」等と電話をかけ言葉巧みに、ATMまで誘導し、現金を振り込ませる還付金詐欺が多発しています。

重要 ATMで還付金は受け取れません。

携帯電話を使用しながらATM操作をしている高齢の方は、特殊詐欺の被害に遭っている可能性があります。見かけた場合は、声掛けや警察への通報をお願いします。

問合せ：城東警察署 ☎6934-1234

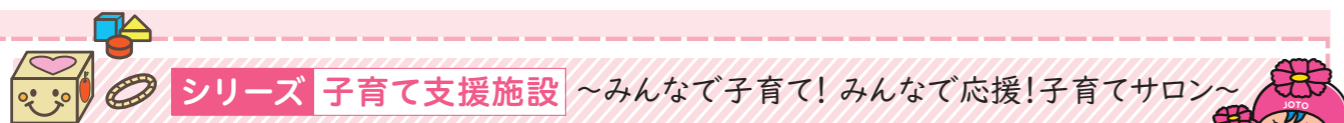
「子育てタウン」アプリ検索!! /

地域ではぐくむ子どもたち

子育て♥



城東区子育て応援アプリ わくわく登録してね!!



★中浜地区 中浜にここクラブ 中浜2-6-8 中浜憩の家

子どもだけでなく、お母さんにもお友達を作ってもらい、情報交換などをしながら楽しく子育てできる場所です。手作り工作キットを使って制作をしたり、公園でシャボン玉あそびをしたり、楽しい企画を考

えています。初めてでも気軽に参加できますので、いつでもお越しくださいね。

開館日：第2木曜日10:30~12:00

問合せ：保健福祉課(子育て教育) ☎6930-9068 FAX 6930-9140



開館状況等はこちらから▶



※新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、休館・実施内容が変更となる場合があります。

すこやかに暮らすために

健康

キャベツとほうれん草はビタミンCがたくさん含まれて免疫力アップ! ほうれん草には鉄分も含まれています。

レシピ

春に旬を迎えるキャベツを使ったメニュー

簡単1品 **ざくざく野菜の塩昆布あえ**

食育推進キャラクター「たべやん」



【栄養価】(1人分)
エネルギー/45Kcal
食塩相当量/0.5g

材料
[4人分]
キャベツ……160g
ほうれん草……1/2束
塩昆布……12g
ごま油……小さじ2
すりごま……小さじ1弱

作り方

- ①: キャベツは、食べやすい大きさに切る。ほうれん草は2~3cmの長さに切る。
- ②: キャベツ、ほうれん草を一緒にゆで、水にさらす。
- ③: ②の水気をきり、(A)であえる。(※塩昆布の種類により、量を調整してください。)

★減塩ポイント ●塩昆布のうまみとごま油のコクで風味をプラス

今回レシピ提供していただいたのは、城東区食生活改善推進員協議会です。城東区食生活改善推進員協議会は「私たちの健康は私たちの手で」を合言葉に、健康づくりのリーダーとして各地域でさまざまな食育活動をされています。今後も、食べることの大切さや食生活改善を通じての生活習慣予防や健康増進のため、食育の推進に取り組んでまいります。

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

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 4月21日(木)、5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お持ちください。

※市ホームページから予約してください。(城東区で実施する令和4年度のBCG予防接種は、毎月第3木曜日13:30~15:00です)



結核健診

申込不要 無料

とき 4月11日(月)、5月12日(木)
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 4月27日(水)、5月24日(火)
いずれも9:30~10:50

対象 市民の方

大腸・肺がん検診

申込要

とき 4月27日(水)、5月24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予約していただくか、問合せ先までお電話にて予約してください。



乳がん検診・骨粗しょう症検診

申込要

とき 5月12日(木) 13:30~14:50
5月31日(火) 9:30~10:50

(マンモグラフィ)

対象 有料 市民の方で40歳以上の女性のうち、令和3年度未受診の方(その他条件あり) /1,500円

(骨粗しょう症検診)
対象 無料 18歳以上の市民の方



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

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。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。

	実施日	対象者
1歳 6か月児 健診	4月 6日(水)	令和2年9月1日~16日生
	4月 20日(水)	令和2年9月17日~28日生
	5月 11日(水)	令和2年9月29日~10月11日生
3か月児 健診	4月 4日(月)	令和3年11月22日~12月9日生
	4月 18日(月)	令和3年12月10日~27日生
	5月 2日(月)	令和3年12月28日~令和4年1月15日生
3歳児 健診	4月 15日(金)	平成30年10月10日~26日生(予定)
	5月 6日(金)	平成30年10月27日~11月12日生(予定)
	5月 20日(金)	平成30年11月13日~28日生(予定)

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

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」と申し出のうえ予約してください。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 申込み・問合せ：保健福祉課(保健) ☎6930-9882 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」を送付します。

とき/5月24日(火)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。※がん検診を同日に予約されている方は、先にがん検診の受診をお願いいたします。

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

