



各種検診・健診

【場所】此花区役所 【予約・問合】保健福祉課(地域保健)②番窓口 ☎6466-9882

内容	実施日時	対象※	料金・検査方法
骨粗しょう症検診 要予約 先着順	11/6(木) 9:30～10:30	18歳以上の方	無料(かかと部分の超音波検査)
乳がん検診 要予約 先着順	11/6(木) 9:30～10:30	40歳以上の女性 (2年度に1回)	1,500円(マンモグラフィ)
大腸がん検診 要予約 先着順	11/6(木) 9:30～10:30	40歳以上の方	300円(免疫便潜血検査)
肺がん検診 要予約 先着順	11/6(木) 9:30～10:30	40歳以上の方	無料(X線検査)
		50歳以上で、喫煙指数 (1日のたばこの本数× 喫煙年数)が600以上の方	400円(喀痰検査)
特定健診・ 後期高齢者 医療健康診査	11/6(木) 9:30～11:00	市国保加入の 40歳以上の方・ 後期高齢者医療制度 加入の方	無料(受診券※・保険証)※受診券のお問合せは次のとおり ◎国民健康保険加入の方 区役所窓口サービス課(保険)④番窓口 ☎6466-9956 ◎後期高齢者医療制度加入の方 大阪府後期高齢者医療広域連合 ☎4790-2031
歯科健康相談	11/6(木) 9:30～11:00	—	無料(歯・口腔に関する相談)
結核健診	10/27(月) 11/ 5(水) 10:00～11:00	15歳以上の方	無料(胸部X線撮影)

※大阪市民の方に限る。

予約はHPからでもできます。がん・骨粗しょう症検診の詳しい受診条件はHPをご覧ください。がん検診・特定(後期)健診は取扱医療機関でも受診できます。

相談

【場所】此花区役所 【問合】保健福祉課(保健活動)③番窓口 ☎6466-9968

内容	実施日時	対象	料金
医師による 精神保健福祉相談 のご案内 要予約 先着順	10/ 2(木)13:30～15:00 10/17(金)14:00～16:00 11/ 6(木)13:30～15:00	原則、当事者が区民 (1日2～3名 先着順)	無料(ご本人やご家族・支援者の方だけで 抱え込まず、精神科医師による相談 を利用してみませんか?)
地域生活向上教室 (集いの場)のご案内 要予約	毎月第2火曜日 9:30～11:30	回復途上にある 精神疾患(疑いを含む) を持つ方等 ※主治医等の了解・意見 が必要です。	無料(仲間と集いほっこりとした時間を 過ごしませんか。ミーティング・ 軽い運動・レクリエーションなど。)

保健師からの

このはな健康だより ～適量飲酒できていますか？～

- お酒に含まれるアルコールのみの量(純アルコール摂取量)を意識しましょう。
- 平均純アルコール摂取量が1日あたり男性40g、女性20gを超えると生活習慣病のリスクが高まります。
- 純アルコール量の計算式

$$\text{お酒の量 (ml)} \times \left(\frac{\text{アルコール度数 (\%)}}{100} \right) \times 0.8^* = \text{純アルコール量 (g)}$$

※アルコール比重

- 『アルコールウォッチ』で純アルコール量をチェックしてみましょう。

飲酒量チェックツール
アルコールウォッチ



飲んだお酒を選ぶと、自動で純アルコール量とお酒の分解にかかる時間が計算されます。

適量飲酒で
上手にお酒と
付き合いましょう



- ☐ 事前に飲む量を決めておく
- ☐ 飲酒の合間に水、炭酸水を飲む
- ☐ 時間を決めて飲む
- ☐ 小さめのグラスを使う
- ☐ 食事しながら飲む
- ☐ お酒の買い置きをしない
- ☐ 週に何日かは飲まない日(休肝日)を作る



詳しくはこちら

【問合】保健福祉課(保健活動)③番窓口
☎6466-9968