

健診・予防接種などのお知らせ

区=区役所 申込・問合 保健福祉課 3F34番 保健
☎6647-9882 ☎6644-1937

健(検)診名等	実施日時 (受付時間)	対象	予約	費用	場所
乳幼児健診 3か月児健診(※)	8月18日 (注:第3水曜日) 9:00~	令和3年3月17日~令和3年4月18日生まれの方	不要	無料	区 3階
	9月8日(水) 9:00~	令和3年4月19日~令和3年5月4日生まれの方			
1歳6か月児健診(※)	8月5日(木) 13:20~	令和元年11月27日~令和元年12月4日生まれの方	不要	無料	
	9月2日(木) 13:20~	令和元年12月5日~令和2年1月1日生まれの方			
3歳児健診(※)	8月26日(木) 13:20~	平成29年12月17日~平成29年12月31日生まれの方	不要	無料	
B C G接種	8月19日(木) 14:00~15:00	生後5~8か月未満の方(標準的な接種月齢)	不要	無料	
結核健診 (胸部X線間接撮影)	8月16日(月) 10:00~11:00	大阪市民で15歳以上の方	不要	無料	
大腸がん検診 (免疫便潜血検査)	9月18日(土) 9:30~10:30 (定員になり次第 受付を終了します)	大阪市民で40歳以上の方 <年度中に1回の受診> (肺がん検診でかく痰検査の受診は、50歳以上で よく喫煙される方など)	要	300円	
肺がん検診 (胸部X線撮影・ かく痰検査)				無料 (かく痰検査 は400円)	
乳がん検診 (マンモグラフィ検査) ※触診はありません	9月13日(月) 13:30~14:30 (定員になり次第 受付を終了します)	大阪市民40歳以上の女性で前年度受診されていない方(2年に1回の受診)	要	1,500円	
骨粗しょう症検診	9月13日(月) 13:30~14:30	18歳以上の方	要	1,500円	
歯科健康相談	9月13日(月) 13:30~14:30	すべての方	不要	無料	
特定健康診査・ 後期高齢者医療健康診査 <集団健診>	9月18日(土) 9:30~11:00	・大阪市国民健康保険に加入の方で令和3年度中に 40歳以上になる方など ・後期高齢者医療保険に加入の方	不要	無料	区 7階

(※)乳幼児健診の対象は予定で変更になる場合があります。対象の方へは事前に通知します。当日、健診の都合により時間が前後したり、会場が7階となる場合があります。

がん検診では、後期高齢者医療被保険者証・高齢受給者証をお持ちの方、市民税非課税世帯・生活保護世帯の方で証明書類をお持ちの方は料金が免除されますので、検診当日に証明書類を提示してください。

統合失調症等家族教室のご案内 無料 要申込

ご家族のみならず、ご自身の健康管理はできていますか？

今回は、自分自身の健康管理についてふりかえてみましょう。

日時 8月12日(木) 14:00~16:00 場所 区役所3階 集団検診室

対象 区内在住で「統合失調症等精神疾患と診断された方」の家族

内容 家族の健康管理について、血圧・血管年齢測定、交流会

申込 事前に電話にて受付

問合 保健福祉課 3F33番 地域保健活動 ☎6647-9968 ☎6644-1937



なでこちゃんの

健康広場

Vol.64

マスクを着け、3密を避けて、新型コロナウイルス感染症を予防しましょう。



3密を避けましょう

密閉空間 密集場所 密接場面

健診や持病の
コントロールも
大事です。



新型コロナウイルス感染症の流行が始まってから1年以上が経ちました。変異株の流行なども影響し、第4波では全国的にかつてない規模での感染事例が認められています。大阪府においても、病床のひっ迫が問題となり、日常診療や救急の体制維持に大きな影響が出ています。ワクチン接種については、供給や予約の体制が課題になっており、十分にいきわたった状態になるまでには時間を要すると考えられますので、ウイルスをもらわない、うつさないという予防行動が大事です。

コロナウイルス感染症の予防には、3密(密閉空間、密集場所、密接場面)を避ける、マスクの着用、手指消毒といった対策が有効ですので、引き続きご自身での感染対策を心がけて頂ければ幸いです。

一方で、新型コロナウイルス感染症の流行が長期化することによって、健康診断の受診率が低下し、生活習慣病やがんなどの早期発見が難しくなっているという指摘もあります。健康寿命を延ばすためには、日常生活の中に運動を取り入れたり、健診を積極的に活用したりすることが望ましいと考えられます。もともと持病のある方については、かかりつけ医と相談したうえでしっかりと治療を続けていく必要があります。

コロナ禍の中にあっても、将来を見据えて自分の健康を維持できるように取り組んでいきましょう。

問合 保健福祉課 3F34番 保健 ☎6647-9882 ☎6644-1937

保健栄養コースのご案内

~食育から広がる、健康づくりの輪~

参加者募集! 無料

食生活を中心とした健康づくりについて、調理実習や運動実習など実践的な内容で楽しく学んでいただきます。ご自身の身体を見直すチャンスです。また、修了後は地域で健康づくりや食育のボランティアに参加することもできます♪

本講座は「アスマイル」の
イベント参加ポイント
対象です



時間 各回9:30~12:00
(全9回)

対象 区内在住の方

定員 15名(先着)

場所 区役所3階 集団検診室

申込 8月20日(金)までに
区役所3階34番窓口
または電話にてお申
込みください。

問合 保健福祉課

3F34番 保健 栄養士

☎6647-9882 ☎6644-1937

※新型コロナウイルス感染症の影響により、講座が中止になる場合があります。

回	日程
1	9月3日(金)
2	9月10日(金)
3	9月17日(金)
4	10月1日(金)
5	10月8日(金)
6	10月15日(金)
7	10月29日(金)
8	11月5日(金)
9	11月12日(金)

(6回以上の出席で修了)

豆花(トウファ)



1人前あたり 97kcal 食塩相当量 0.1g
(果物・豆の栄養価は含まない)

【材料】(4人分)

調整豆乳 …… 400ml
砂糖 …… 小さじ2
ゼラチン …… 5g

レモン生姜シロップ
水 …… 120ml
砂糖 …… 大さじ2・1/2
すりおろし生姜 …… 小さじ2
レモン汁 …… 小さじ2

【作り方】

下準備:レモン生姜シロップは、砂糖が溶けるまでよく混ぜ、冷やしておく。

①水大さじ2(分量外)にゼラチンを振り入れ、ふやかしておく。

②調整豆乳を小鍋に入れて火にかける。50~60度まで温まったら火を止め、①と砂糖を入れて混ぜ溶かす。

③②をザルで濾しながらバットに流し入れ、粗熱が取れたら冷蔵庫で2時間以上冷やし固める。固まったら薄くすくって器に盛り、シロップをかける。

お料理memo

台湾のデザートです。まずは何ものせずにシロップだけで、豆乳の風味を味わってみてください。果物・煮豆・さつまいもなど、色々トッピングするのもおすすめです。

