

## 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(※)	11月10日(水) 9:00~	令和3年6月1日~令和3年7月3日生まれの方	不要	無料	区 3階
	12月8日(水) 9:00~	令和3年7月4日~令和3年7月29日生まれの方			
乳幼児健診 1歳6か月児健診(※)	11月4日(木) 13:20~	令和2年2月10日~令和2年3月21日生まれの方			
	12月2日(木) 13:20~	令和2年3月22日~令和2年4月23日生まれの方			
乳幼児健診 3歳児健診(※)	11月25日(木) 13:20~	平成30年3月28日~平成30年4月10日生まれの方			
BCG接種	11月18日(木) 14:00~15:00	生後5~8か月未満の方(標準的な接種月齢)			
結核健診 (胸部X線間接撮影)	11月15日(月) 12月1日(水) 10:00~11:00	大阪市民で15歳以上の方			
大腸がん検診 (免疫便潜血検査)	11月24日(水) 12月3日(金) 9:30~10:30	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 無料 (かく痰検査 は400円)	区 7階
肺がん検診 (胸部X線撮影・ かく痰検査)	11月24日(水) 13:30~14:30	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)			
乳がん検診 (マンモグラフィ検査) ※視触診はありません	11月24日(水) 13:30~14:30	18歳以上の方			
骨粗しょう症検診	11月24日(水) 12月3日(金) 9:30~10:30	すべての方	不要	無料	
歯科健康相談	11月24日(水) 12月3日(金) 9:30~10:30	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>	11月24日(水) 12月3日(金) 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	

(※)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。

## 知って役立つ健康講座

無料  
要申込

これからの季節は風邪やインフルエンザなどが流行しやすくなります。ウイルスに負けない・重症化しないために、ご自身の身体について考えてみませんか？

日時 11月26日(金) 14:00~15:30

場所 浪速区役所7階 対象 浪速区民 定員 先着30名

内容 講演会「肺のメンテナンス」

浪速区保健福祉センター 管理医師

「腸から考える予防医学」

南大阪ヤクルト販売(株)管理栄養士

申込 電話か窓口にて受付(先着順)

問合 保健福祉課 3F34番 保健

☎6647-9882 ☎6644-1937



## 統合失調症等家族教室のご案内

無料  
要申込

訪問看護ステーションは、看護師が自宅を訪問し、服薬確認等、地域での生活を応援しています。訪問看護師から、具体的な支援についてお話を聞いてみませんか。

日時 11月11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 訪問看護ステーションについて

講師 訪問看護師 進 あすか氏

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.67

ご存じですか？かかりつけ薬剤師

「かかりつけ薬剤師」とは、患者さんがお薬や健康のことで気軽に指名・相談できる薬剤師のことです。

知っているとお得！

かかりつけ薬剤師を持つ3つのメリット

- 異なる病院の薬もまとめて把握し、副作用や飲み合わせなどのリスクに一早く対応することで安全に薬を飲むことができます。
- 薬局の開局時間外等でもいつでも連絡が取れて気軽に相談できます。
- 幅広い知識と豊富な経験を基に、病院から処方された薬や市販薬のことでなく、健康食品や介護のことなど幅広くサポートします。

このように、健康に関して不安な時や困った時に、気軽にいつでも聞ける薬剤師がいると安心です。また、昨今のコロナ禍においては、救急搬送されたり入院する際にお薬のことを聞かれることが増えてきています。そんなもの時にかかりつけ薬剤師がいれば、普段使っているお薬のことがすぐにわかり迅速な治療を受けることができます。

ご自身のよく行く薬局があれば、ぜひ「かかりつけ薬剤師」を活用し、日々の健康にお役立てください。  
浪速区薬剤師会

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

最適な医療・介護サービスを受けるために役立つカード

## A(ええ)ケアカード



このカードがあると、医療・介護サービス提供者が、利用者の状況(病状・身体状況等)をリアルタイムで共有・相談できるため、利用者にとって最適なケアを行うことができます。ぜひご利用ください！

## 事業者の声(浪速区医師会)

あなたは、内科・耳鼻科・精神科・整形外科・皮膚科・眼科・歯科・薬局・ケアマネ・訪問看護師さん・ヘルパーさん等々のうち、2か所以上に通っていたり来てもらったりしていませんか？Aケアカードは、医療や介護であなたが関わる人々によって、あなたの状況が共有され、健康や生活を支える助けをしてくれるカードです。浪速区内100以上の医療・介護機関が参加していて無料で発行してもらえます。詳しくは、Aケアカード参加機関にお問い合わせください。



Aケアカード参加機関一覧はこちら→

問合 保健福祉課 3F34番 保健

☎6647-9882 ☎6644-1937



## 切り干し大根のピリ辛トマト煮



1人前あたり 148kcal 食塩相当量 1.3g

## 【材料】(4人分)

切り干し大根 …… 50g オリーブ油 …… 大さじ1  
たまねぎ …… 1/2個 鷹の爪 …… 2本  
しょうゆ …… 大さじ1.5  
すりおろしにんにく …… 小さじ1  
カットトマト缶詰 …… 1缶(400ml)  
ツナ缶(油漬) …… 1缶(80g)

## 【作り方】

- 切り干し大根は水で戻し、ザルに上げてしっかりと水気を切る。たまねぎは薄切りにする。ツナ缶は油を切る。鷹の爪は種を除いて輪切りにする。
- 鍋に、オリーブ油、すりおろしにんにく、鷹の爪を入れて火にかける。香りが立ってきたらたまねぎを加え、しんなりとするまで炒める。
- ②に残りの材料を入れて、焦がさないように時折混ぜながら煮詰める。

## お料理memo

切り干し大根は和食で使われることが多い食材ですが、洋風の味付けにしても美味しくいただけます。また生の大根と比較し、カルシウム、鉄分、食物繊維などを多く含むため、普段の食生活に取り入れてみましょう。