

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(※)	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	不要	無料	区3階
	令和4年 1月12日(水) 9:00～	令和3年7月30日～令和3年8月26日生まれの方			
1歳6か月児健診(※)	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			
	令和4年 1月6日(木) 13:20～	令和2年4月24日～令和2年5月5日生まれの方			
3歳児健診(※)	12月23日(木) 13:20～	平成30年4月1日～平成30年5月15日生まれの方	要	1,500円	区7階
B C G接種	12月16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)	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)	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> (定員になり次第 受付を終了します)			
肺がん検診 (胸部X線撮影・ かく痰検査)	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> (定員になり次第 受付を終了します)	不要	300円	区7階
乳がん検診 (マンモグラフィ検査) ※視触診はありません	12月12日(日) 9:30～10:30	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)		無料 (かく痰検査 は400円)	
骨粗しょう症検診	12月12日(日) 9:30～10:30	18歳以上の方		1,500円	
歯科健康相談	12月3日(金) 9:30～10:30	すべての方		無料	
特定健康診査・ 後期高齢者医療健康診査 <集団健診>	12月3日(金) 9:30～11:00 12月12日(日) 9:30～10:00	・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	

(※)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

本人や家族、医療関係者、支援者等が参加するミーティングにおいて、対話を繰り返しながら、回復をめざす「オープン・ダイアログ(対話法)」について学んでみませんか。

日時 12月9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 オープン・ダイアログについて 講師 心理士 田村 雅幸氏 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.68

HIV・エイズについて正しく知ろう！

12月1日は世界エイズデーです

エイズってなに？

「エイズ」とはHIVウイルスに感染し、免疫力が下がることで様々な病気になった状態のことです。

HIVウイルスを体内から完全になくす方法は見つかりませんが、薬の内服によりウイルスの増殖を抑え、エイズの発症を予防できるようになってきています。早く治療を開始すれば通常と変わらない生活を送ることが可能になっています。

HIVの感染経路って？

主な感染経路はセックスです。

血液、精液、膣分泌液が粘膜(尿道の先や膣や肛門の中、口の中など)に直接接触すると感染する可能性があります。

感染を防ぐためには、コンドームを正しく使いましょう！

こんなことでは感染しません！

HIVは感染力の弱いウイルスなので、日常生活でHIVに感染する心配はありません。

- ✓ 握手をする
- ✓ つり革をにぎる
- ✓ 同じ食べ物をつつく、コップの回し飲み
- ✓ キスをする
- ✓ 蚊に刺される
- ✓ 衣類・シーツ・タオルなどの共有
- ✓ 便座に腰をかける
- ✓ 風呂・プールに入る
- ✓ せき・くしゃみでだ液がつく
- ✓ 楽器やマイク・文房具などの共有

りんごと紅茶のマフィン

1個分 96kcal 食塩相当量 0.2g

【材料】(9個分)

ホットケーキミックス	砂糖	30g
りんご	バター	30g
卵	ティーパック	2袋
牛乳	(抽出用・生地用各1袋)	
	アルミカップ(6号)	9枚

【作り方】

下準備

- ・牛乳は温めてティーパックを1つ入れ、粗熱が取れるまでそのまま置いておく。
- ・バターは電子レンジで溶かす。
- ・オーブンは180度に温める。

- ① りんごはよく洗い、芯を取り除いて皮つきのままいちょう切りにする。
- ② ボウルに卵、牛乳(紅茶を抽出したもの)、砂糖、ティーパックの中身を入れてよく混ぜる。ホットケーキミックス、バターを加えてさっくりと混ぜ合わせる。
- ③ アルミカップに②の生地を入れ、りんごをのせる。180度のオーブンで15分焼く。竹串を刺して、生地がつかなければ焼き上がり。

お料理memo

ホットケーキミックスを使用した簡単なおやつです。ホットケーキミックスを入れたあとは、混ぜすぎないように注意してください。