

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(※)	1月12日(水) 9:00～	不要	無料	区3階
		2月9日(水) 9:00～			
	1歳6か月児健診(※)	1月6日(木) 13:20～			
		2月3日(木) 13:20～			
3歳児健診(※)	1月27日(木) 13:20～	平成30年5月16日～平成30年6月13日生まれの方	要	1,500円	区7階
B C G接種	1月20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)	1月24日(月) 10:00～11:00	大阪市民で15歳以上の方			
乳がん検診 (マンモグラフィ検査) ※視触診はありません	1月29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)			
骨粗しょう症検診		18歳以上の方	不要	無料	区7階
特定健康診査・ 後期高齢者医療健康診査 ＜集団健診＞	1月29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			

(※)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。

年1回は結核健診を受診しましょう！

結核は過去の病気だと思っていませんか？大阪市は全国の中で最も結核にかかる人が多く、浪速区はそのなかでも結核にかかる人が多い地域です。

令和元年 1年間で新たに結核にかかった人の数 (人口10万人対)

全国の約3倍

11.5 25.6 32.1

全国 大阪市 浪速区

【結核ってどんな病気？】

結核は空気感染(飛沫核感染)する病気です。風邪のような症状が出ることが多いですが、必ずしも咳やたんが出るとは限りません。胸の痛みや食欲低下などの症状もあります。

せき

発熱

胸が痛い

たんが出る

体がだるい

食欲がない

このような症状が2週間以上続いたときは、すぐ病院に。

早期発見のために、結核健診を受けましょう！

早く発見できれば入院せずに治療できる可能性が高くなります。

大阪市の区役所では、毎月1回胸のレントゲン撮影を実施しており、15歳以上の市民の方は無料で受けられます。予約不要で持ち物もいりません。この機会にぜひ胸のレントゲンを撮りましょう！

問合 保健福祉課 3F34番 保健 6647-9882 6644-1937

浪速区役所での結核健診日程

時間 10:00～11:00

場所 区役所3階 エックス線室

令和4年

1月24日(月)

2月7日(月)

3月8日(火)

なでこちゃんの健康広場

Vol.69

よく噛んで味わって食べよう！

みなさんは、日頃からよく噛んで食事が出来ていますか？噛むことは、肥満や歯の病気予防、脳や味覚の発達など、全身の健康につながります。食事の時は、噛むことを意識して、ゆっくり時間をかけて食べましょう！

きゅうりといかの中華あえ

材料(2人分)

きゅうり …… 1本

するめいか …… 50g

土生姜 …… 5g

ポン酢 …… 大さじ1

Aしょうゆ …… 小さじ1

ごま油 …… 小さじ2

作り方

①きゅうりは、乱切りにしさっと湯通しする。

②するめいかは幅1cm、長さ3cm程度に切り、ゆでる。

③土生姜は千切りにする。

④Aを合わせて①、②、③をあえる。

よく噛むために

姿勢よく食べる

足底をきちんと床につけて、高さのあったイスとテーブルで姿勢よく食べると、しっかりと噛むことができます。ソファは、身体が沈み込むため食事には不向きです。

ながら食べをしない

テレビを見ながら、スマホを操作しながらでは食することへの集中力が低下し、噛む回数が減ります。

食事の時間を確保する

食事にかかる時間が短いと、食べ物を飲み物で流し込んだり、口の中に食べ物を詰め込みがちです。このような食べ方は、噛む回数が減ってしまいます。

4 浪速区 広報なにわ 令和4年 1月号

浪速区の情報をFacebook(浪速区役所)・twitter(@naniwaku728)でもお届けしています。