


健康

保健栄養コースのご案内 無料
～食育から広がる、健康づくりの輪～

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。ご自身の体を見直すチャンスです！ご家族の健康サポートにも役立ちます◎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もできます♪ぜひご参加ください。

- 対象** 区内在住の方 ※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。
- 日時** 8月26日・9月2日・9日・16日・30日、10月7日・14日・21日・28日(全て金曜日) 各回13時30分～16時 全9回(6回以上の出席で修了)
- 場所** 区役所3階 集団検診室 **定員** 15名(先着)
- 申込** 事前に来館(区役所3階34番窓口)または電話・ファックスにて受け付け
予約締切:8月19日(金)
- 問合せ** 区 保健福祉課(保健) 栄養士
- TEL** 6647-9882 **FAX** 6644-1937
-  本講座は「アスマイル」のイベント参加ポイント対象です

セアカゴケグモに注意しましょう！

外来種のセアカゴケグモは、平成7年に大阪府下で初めて発見されて以降、現在は大阪府下を含む大阪府下などで広く生息が確認され、日常生活の中でも見ることが増えてきました。

おとなしいクモで攻撃性はなく、毒を持っている牙も短いため、素手で捕まえたり、クモに気付かずうっかり触ったりしない限り、かまれることはまずありません。発見した場合は、市販の殺虫剤(スプレー式)を噴霧するか、踏みつぶしたりして駆除ができます。

万一、かまれた場合は流水で洗って清潔にし、医療機関にご相談ください。 ※かまれた患部を口で吸うことは危険です。

- 問合せ** 区 保健福祉課(保健)
- TEL** 6647-9973 **FAX** 6644-1937

Vol.75 **健康広場**
なでこちゃんの

生・半生・加熱不足の鶏肉料理による/
カンピロバクター食中毒が多発しています！

カンピロバクター食中毒って？
食べてから1～7日で下痢、腹痛、発熱などの症状が出ます。特に子どもや高齢者、体が弱っている方が食中毒になると症状が重くなる恐れがあるため注意が必要です。

× 新鮮だから生でも安全？
お店で売られている鶏肉には高い割合でカンピロバクターという食中毒菌が付いています。少しの菌でも食中毒を起こします。新鮮な鶏肉ほどカンピロバクターが生きている可能性が高いことが知られています。

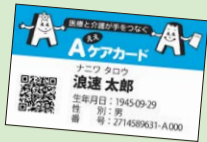
× お店で出されているから生でも安全？
お店で提供された鶏肉の刺し身やタタキなど、生や加熱が不十分な鶏肉を原因とするカンピロバクターによる食中毒が全国的にも大阪市でも多発しています。

家庭でお肉を調理するときは中心部まで十分に加熱してください！

- ◆ 中心部まで十分に加熱！(中心の色が完全に変わるまで)
 - ◆ 他の食材に菌を移さない！
(お肉は調理器具や容器を分けて処理・保管)
 - ◆ 手は石けんでしっかり洗い、器具の洗浄、消毒を徹底！
- 鶏肉をはじめとするお肉は、食生活に欠かせない食材です！肉料理はよく加熱し、おいしく安全に食べましょう。

- 問合せ** 区 保健福祉課(保健)
- TEL** 6647-9973

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



Aケアカードをお持ちいただくと、医療・介護サービス提供者が利用者の状況(病状・身体状況など)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医療や介護ケアを受けることができます。ぜひご利用ください！

事業者の声 浪速区居宅介護支援事業者連絡会

Aケアカードはお持ちですか？
医療や介護のサービスを受けておられる患者・利用者の方で、Aケアカードをお持ちの方は、浪速区民の方を中心に他区の方も含め、現在約970名です。
Aケアカードのシステムに参加する医療・介護関係機関は、医療・介護サービスのよりよい連携に向け日々取り組んでいます。
患者・利用者の方にさまざまなメリットがあるカードですので、ぜひご利用ください。
詳しくは参加機関にお問い合わせください。
主任ケアマネジャー 五十川 昌弘

- 問合せ** 区 保健福祉課(保健)
- TEL** 6647-9882
FAX 6644-1937

Aケアカード参加機関一覧はこちら



統合失調症など 家族教室のご案内 無料 要予約

ご家族は、ご本人に最も近い存在だからこそ、「どう声をかけたらいいのかな」「どう接したら楽になるのかな」など悩まれることも多いはず。今回は、「ご本人とのコミュニケーションのコツ」について学びましょう。

- 対象** 「統合失調症など精神疾患と診断された方」の家族
- 日時** 7月14日(木)14時～16時 **場所** 区役所
- 申込** 事前に電話にて受け付け
- 問合せ** 区 保健福祉課(地域保健活動)
- TEL** 6647-9968 **FAX** 6644-1937

麻しん風しん混合(MR)ワクチンの接種を受けましょう! 無料

麻しん(はしか)と風しんは、感染力が強い感染症です。特別な治療法がなく、ワクチン(予防接種)だけが身を守る唯一の方法です。1回接種のみでは免疫がつかない、免疫が持続せずにかかってしまうことがあります。2回の接種で98～99%の子どもの免疫が付きまします。対象の年齢になれば、できるだけ早めにワクチン接種をしましょう。

大阪市の麻しん・風しん発生数



グラフのように突然流行することがあります。ワクチンはしっかり受けておきましょう！



- 1期対象者** 生後12カ月～生後24カ月に至るまでの方(2歳の誕生日の前日まで)
- 2期対象者** 小学校就学前の1年間(年長児)(平成28年4月2日から平成29年4月1日生まれの方)
- ※昭和37年4月2日から昭和54年4月1日までの間に生まれた男性で風しん抗体価の低い方も定期予防接種の対象になりました。詳しくはお問い合わせください。
※新型コロナウイルスの流行により定期予防接種の期間が延長されています。詳しくはお問い合わせいただくか、右記の二次元コードからホームページをご覧ください。



- 場所** 委託医療機関
※委託医療機関がわからない方は、下記までお問い合わせください。
- 持物** 母子健康手帳・予防接種手帳
※転入などにより大阪市の予防接種手帳のない方は、母子健康手帳を持って区役所34番へお越しください。
- 問合せ** 区 保健福祉課(保健)
- TEL** 6647-9882 **FAX** 6644-1937

精神科医師による ころの健康相談 無料 要予約

「最近よく眠れない」「気持ちが落ち込む」「なぜか不安」「イライラする」「受診した方がいいのかな」など、ころの健康のご心配はありませんか？
解決に向けて一緒に考えていきましょう。

- 日時** 7月15日(金)14時～
7月27日(水)13時30分～
- 場所** 区役所 **申込** 事前に電話にて受け付け
- 問合せ** 区 保健福祉課(地域保健活動)
- TEL** 6647-9968 **FAX** 6644-1937

健診・予防接種などのお知らせ **問合せ** 区 保健福祉課(保健) **TEL** 6647-9882 **FAX** 6644-1937

| 種別 | 対象 | 日時 | 場所 | 費用 | |
|---|---|---|----------------------------------|--|--|
| 乳幼児健診 | 3カ月児健診* 予約不要 | 令和4年3月2日～ 令和4年3月31日生まれの方 | 7月13日(水)9時～ | 区役所3階または7階 | 無料 |
| | 1歳6カ月児健診* 予約不要 | 令和4年4月1日～ 令和4年4月26日生まれの方 | 8月10日(水)9時～ | | |
| | 3歳児健診* 予約不要 | 令和2年11月11日～ 令和2年12月17日生まれの方 令和2年12月18日～ 令和3年1月24日生まれの方 | 7月7日(木)13時20分～ 8月4日(木)13時20分～ | | |
| BCG接種 予約不要 | 生後5～8カ月未満の方 (標準的な接種月齢) | 7月21日(木)14時～15時 | 区役所3階 | 300円 | |
| 結核健診 (胸部X線間接撮影) 予約不要 | 大阪市民で15歳以上の方 | 7月12日(火)10時～11時 | | | |
| 大腸がん検診 (免疫便潜血検査) 要予約 | 大阪市民で40歳以上の方 (年度中に1回の受診) | 8月21日(日) 9時30分～10時30分 | 区役所3階 | 無料 かく痰検査は400円 | |
| 肺がん検診 (胸部X線撮影・かく痰検査) 要予約 | 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 | 健診実施日のおよそ3週間前に予約の締切となります。 | | | |
| 乳がん検診 (マンモグラフィ検査) 要予約 ※視触診はありません | 大阪市民で40歳以上の女性で前年度受診されていない方 | 8月22日(月) 9時30分～10時30分 | | | |
| 骨粗しょう症検診 要予約 | 18歳以上の方 | 健診実施日のおよそ3週間前に予約の締切となります。 | 区役所7階 | 無料 | |
| 歯科健康相談 予約不要 | 全ての方 | 8月22日(月) 9時30分～10時30分 | | | |
| 特定健康診査・後期高齢者医療健康診査 (集団健診) 予約不要 | ・大阪市国民健康保険に加入の方で年度中に40歳以上になる方など ・後期高齢者医療保険にご加入の方 | 8月21日(日)・22日(月) 9時30分～11時 | 区役所7階 | 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する場合があります。(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。)