

健康

**献血がつながく 命と優しさを
～12月は大阪府献血推進月間です～**

400mL献血、複数回献血へのご協力をお願いします。

特に若年層の献血者が激減しています。ぜひ、献血にご協力を！

献血については大阪府赤十字血液センターのホームページをご覧ください。



©2014
大阪府
もずやん

ホームページはこちら



問合せ **大阪府健康医療部**
保健医療室医療対策課

知って役立つ健康講座 無料
「高血圧のお話」～あなたのからだ大丈夫?～

高血圧は健康と切っても切り離せない生活習慣病です。日頃の少しの工夫で高血圧は予防・改善できます。予防や対処法について、講演会で正しく学んでみませんか。

- 「正しく知ろう! 高血圧のお話」
講師 浪速区保健福祉センター 管理医師
- 「高血圧予防・改善の運動方法」
講師 健康運動指導士

対象 浪速区民 先着30名
日時 12月23日(金) 14時～15時45分
場所 浪速区役所7階
申込 電話または窓口にて受け付け(先着順)
問合せ **保健福祉課(保健)**
TEL 6647-9882 FAX 6644-1937

**統合失調症など
家族教室のご案内 無料 要予約**

病気と付き合いながら、自身の力で自分らしく生きていくために、家族にはどんなことができるのか、「自立に向けて家族ができること」を一緒に考えてみませんか。

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 12月8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 **保健福祉課(地域保健活動)**
TEL 6647-9968 FAX 6644-1937

**精神科医師による
こころの健康相談 無料 要予約**

「最近よく眠れない」「気持ち落ち込む」「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 12月16日(金) 14時～
場所 区役所 申込 事前に電話にて受け付け
問合せ **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 **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*	令和4年7月21日～ 令和4年8月29日生まれの方 令和4年8月30日～ 令和4年9月27日生まれの方	12月14日(水)9時～ 令和5年1月11日(水)9時～	区役所3階または7階	無料
	1歳6カ月児健診*	令和3年5月7日～ 令和3年6月10日生まれの方 令和3年6月11日～ 令和3年7月7日生まれの方	12月1日(木)13時20分～ 令和5年1月5日(木)13時20分～		
	3歳児健診*	令和1年5月13日～ 令和1年6月14日生まれの方	12月22日(木)13時20分～		
BCG接種	生後5～8カ月未満の方 (標準的な接種月齢)	12月15日(木)14時～15時	区役所3階	1,500円	
結核健診 (胸部X線間接撮影)	大坂市民で15歳以上の方	12月7日(水)			
乳がん検診 (マンモグラフィ検査) ※視触診はありません	要予約 大坂市民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)	令和5年1月28日(土) 13時30分～14時30分 健診実施日のおよそ3週間前に 予約の締切となります。			
骨粗しょう症検診	要予約 18歳以上の方	12月13日(火) 9時30分～10時30分			
歯科健康相談	要予約 全ての方	12月13日(火)9時30分～11時			
特定健康診査・ 後期高齢者医療健康 診査(集団健診)	要予約 ・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	12月13日(火)9時30分～11時	区役所7階	無料	

*乳幼児健診の対象は予定のため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。)



Vol.80 **健康広場**

問合せ **保健福祉課(地域保健活動)**
TEL 6647-9968 FAX 6644-1937

12月1日は世界エイズデーです HIV・エイズについて正しく知ろう!

年々 HIV感染者・エイズ患者は増えてきています。HIV・エイズについて正しい知識を持ち、感染を予防しましょう。

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さまざま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消失する方法は見つかっていませんが、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
 - 衣類・シーツ・タオルなどの共有
 - 蚊に刺される ●便座に腰をかける
 - 風呂・プールに入る
 - せき・くしゃみで液がつく
 - 楽器やマイク・文房具などの共有

大阪市では、匿名・無料で受けられるHIV検査を実施しています!

HIV検査は感染したと思われる日から、血液中に抗体ができる3カ月(ウィンドウ期)以降に受けてください。

※抗体が検査に反応するまで、ある程度の期間が必要で、人によって個人差(1～3カ月)があります。

検査はこちら



梅毒に感染していると、HIVなど他の性感染症にもかかり易くなります

梅毒患者が増加しています!

2018年をピークに患者数は減少傾向でしたが、2021年より増加しており注意が必要です。2014年までは患者の多くが男性でしたが2015年以降は女性患者の割合が増え、2021年には約50%となっています。女性患者では20歳代が66%を占めています。

梅毒ってどんな病気?

- 性的な接触によって感染する性感染症の1つで、梅毒トレポネーマという細菌に感染する事によりおこる全身性疾患です。
- 初期症状として陰部、口唇部、口腔内に、しこりが生じたり、股の付け根の部分(鼠径部)のリンパ節が腫れることがあり、また、しばらくたつと全身のリンパ節が腫れる他に、発熱、倦怠感、関節痛などの症状や「バラシん」と呼ばれる特徴的な全身性発疹が現れることがあります。
- 症状が消えても、梅毒は抗生物質で治療しない限り完治しません。

鶏むね肉のみぞれ煮

(エネルギー 232kcal、食塩相当量 2.8g)



材料(2人分)

- 鶏むね肉 …… 1枚(250g)
- かたくり粉 …… 大さじ1と1/2
- サラダ油 …… 大さじ1
- 大根 …… 300g
- 万能ネギ …… 5g
- A 塩 …… 少々
- 砂糖 …… 小さじ1
- B おろししょうが …… 小さじ1
- めんつゆ(2倍濃縮) …… 50cc
- 水 …… 150cc

大根としょうがでほっこり温まる、優しい味わいの一品です。鶏むね肉は塩と砂糖で下味をつけ、かたくり粉をまぶすとパサつきを抑えることができます。

作り方

- 1 鶏肉は皮を除き、両面にフォークで穴をあけ、一口大のそぎ切りにする。ボウルに入れてAをまぶし、なじませる。冷蔵庫で15分以上おく。焼く直前にかたくり粉をまぶす。
- 2 大根は皮をむいてすりおろす。万能ねぎは小口切りにする。Bを合わせておく。
- 3 フライパンにサラダ油をひき、1を並べて焼く。
- 4 両面に焼き色がついたら、軽く水気を切った大根おろしとBを加えて煮る。
- 5 鶏肉に火が通ったら、万能ネギを散らす。