

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	4月13日(水) 9:00~	令和3年11月13日~ 令和3年12月25日生まれの方	不要	無料	区 3階または7階
	5月11日(水) 9:00~	令和3年12月26日~ 令和4年1月26日生まれの方			
1歳6か月児健診	4月7日(木) 13:20~	令和2年7月20日~ 令和2年8月26日生まれの方			
	5月12日(木)(※) 13:20~	令和2年8月27日~ 令和2年9月30日生まれの方			
3歳児健診	4月28日(木) 13:20~	平成30年8月1日~ 平成30年9月8日生まれの方			
B C G接種	4月21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)	4月8日(金) 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)	5月4日(水・祝)、 5月13日(金) 9:30~10:30 (健診実施日のおよそ3週間前 に予約の締切となります)	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 歳以上で良く喫煙される方など)	要	300円	区 3階
肺がん検診 (胸部X線撮影・かく痰検査)				無料 かく痰 検査は 400円	
乳がん検診 (マンモグラフィ検査) ※視触診はありません	4月23日(土)、 5月4日(水・祝) 9:30~10:30 (健診実施日のおよそ3週間前 に予約の締切となります)	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)	要	1,500円	区 3階
骨粗しょう症検診				18歳以上の方	
歯科健康相談	5月13日(金) 9:30~10:30	すべての方	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>	5月4日(水・祝) 9:30~11:00 5月13日(金) 9:30~11:00	・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加入の方			

※5月12日の1歳6か月児健診は、第2木曜日の実施です。
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

家族同士で、不安や困りごとを話してみませんか。共感したり、ホッとできたり、ちょっと元気になるヒントが見つかるかもしれません。

日時 4月14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 交流会 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

認知症サポーター 養成講座

無料 要申込



「認知症」ってどんな病気？
「ものわすれ」は認知症？認知症になったら治らないの？認知症の人にはどう接したらいいの？



「地域で支え合うために」認知症について一緒に学びませんか？どなたでもご参加ください！
※新型コロナウイルス感染拡大状況により、中止の場合があります。

日時 4月23日(土) 14:00~15:30

場所 浪速区社会福祉協議会 Zoomミーティングでの参加も可能です。

(浪速区難波中3-8-8 浪速スポーツセンター1階)

対象 新型コロナウイルス感染症の影響を考慮し、来所(先着10名)、Zoomミーティング(先着10名)とさせていただきます。

申込 電話またはFAXにて受付

氏名、住所、電話番号、メールアドレス(Zoomでの参加をご希望の方のみ)をご記入ください

問合 浪速区社会福祉協議会 地域支援担当

☎6636-6027 ㊟6636-6028

なでこちゃんの

健康広場

Vol.72

Withコロナ時代！ からだを動かして健康に過ごそう



新型コロナウイルス感染予防のための「活動制限・運動不足」などにより、心身に悪い影響が出やすくなっています。意識的に運動することは、健康の保持・増進だけでなく、ストレス解消や自己免疫力を高めてウイルス性感染症を予防することにも役立ちます。

感染症対策による活動制限・ 運動不足の長期化による影響

- ウイルス感染への不安
- ストレス蓄積
- 体重増加 生活習慣病の発症・悪化
- 体力の低下
- 腰痛・肩こり・疲労 ● 体調不良

<子供>

- 発育・発達不足

<高齢者>

- 転倒による寝たきり
- フレイル(虚弱・体力減少)
- ロコモ(移動する能力の低下・衰え)

運動の効果

- ➔ 自己免疫の向上 感染に対する抵抗力
- ➔ ストレス解消 メンタルヘルスの改善
- ➔ 体重コントロール 生活習慣病の予防・改善
- ➔ 体力の維持・向上 筋力の維持・向上
- ➔ 血流の促進 腰痛・肩こりの改善
冷え性・便秘の解消 良好な睡眠

<子供>

- ➔ 発育期の健全な成長

<高齢者>

- ➔ 筋量・筋力の維持 転倒防止
- ➔ 認知症予防
- ➔ 食欲増進



健康な高齢者が2週間、家の中であまり動き回らないと、脚の筋肉量が3.7%減少したという報告もあります。約3.7年分の老化に相当します！

スポーツ庁HP参照

手軽にできる！スポーツメニュー

① My スポーツメニュー



詳しくは
こちら



(株式会社日本総合研究所)

② 子どもの運動遊び 応援サイト

ご自宅で親子や1人でカラダを動かす運動あそびなど多数の事例を紹介しています。

詳しくはこちら

(スポーツ庁)



③ いきいき百歳体操

続けると日常生活で必要とされる動作や筋力がつく体操です。安全・簡単なので誰でもすぐに始められます。

区内の開催場所等の
情報はこちら

(浪速区ホームページ)



ツナたまサラダ



1人前あたり 158kcal 食塩相当量 0.5g

【材料】(2人分)

ゆで卵 …………… 2個 マヨネーズ … 大さじ1
ツナ缶詰(油漬) … 30g こしょう …………… 少々
新たまねぎ …………… 20g パセリ …………… 少々

【作り方】

① ゆで卵は縦半分に切り、黄身を取り出す。新たまねぎはみじん切りにして、5分ほど水にさらし、キッチンペーパーなどでしっかりと水気をとる。

② 黄身、新たまねぎ、油を切ったツナ缶詰、マヨネーズ、こしょうを和える。白身に詰めて、パセリをかける。

お料理memo

混ぜる具材を変えたり、チーズをのせてオーブントースターで焼くなど、色々なアレンジができます。