

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

このカードがあると、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ケアを行うことができます。ぜひご利用ください！



事業者の声(浪速区歯科医師会)

Aケアカードで「お医者さんでどのような治療やお薬を受けているか」「普段どのような介護サービスを受けているか」の情報を歯医者知ることにより安全で、より良い歯科治療を受けることができます。Aケアカードをお持ちの方は歯科医院でも必ずご提示ください。

詳しくは、かかりつけの歯医者さん、お医者さん、薬局などでご相談ください！

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

こころの健康相談 家族教室のご案内

精神科医師によるこころの健康相談

「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、こころの変調に気づいたら、専門の医師に相談してみませんか？

解決に向けて一緒に考えていきましょう。

日時 1月12日(金)、24日(水)午後

場所 区役所 **申込** 事前に電話にて受け付け

統合失調症など家族教室のご案内

日々の生活の中では喜び、悲しみ、怒り、欲求などいろいろな気持ちが起きます。感情を直接相手にぶつけると、互いに傷ついてしまうことも…上手な気持ちの伝え方を心理士と一緒に練習しましょう。

日時 1月11日(木) 14時～16時 **場所** 区役所

対象 「統合失調症など精神疾患と診断された方」の家族

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

高齢者の結核が増加中！？ 年1回は結核健診を受けましょう！

大阪市では、高齢者の結核患者が増加しており、患者の半数が70歳以上です。これは、過去に吸い込んだ結核菌が年齢による免疫力の低下などで増殖し発病することがあるからです。高齢者では呼吸器症状が現れにくいため、年1回の結核健診を受けましょう。

結核健診はいいことづくめ！

いいところ① 結核を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。

いいところ② 胸のレントゲン撮影なので簡単に受けることができます。

いいところ③ **無料**(対象:15歳以上の市民の方)

※予約不要で持ち物もいりません。

日時 1月22日(月)、2月7日(水)、3月26日(火) 10時～11時

場所 区役所3階 エックス線室

問合せ 区 保健福祉課(保健)

TEL 6647-9882 **FAX** 6644-1937



健診のお知らせ

種別	実施日時(受付時間)	対象	費用	場所
乳幼児健診	3か月児健診*	1月10日(水) 9時～ 2月14日(水) 9時～	令和5年8月25日～令和5年9月25日生まれの方 令和5年9月26日～令和5年10月26日生まれの方	区役所3階
	1歳6か月児健診*	2月1日(木) 13時20分～	令和4年6月17日～令和4年7月25日生まれの方	
	3歳児健診*	1月25日(木) 13時20分～	令和2年6月28日～令和2年7月14日生まれの方	
	※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する場合があります。			
結核健診 (胸部X線間接撮影)	1月22日(月) 10時～11時	大阪市民で15歳以上の方		

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

Vol.93
なでこちゃんの健康広場！

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

聞こえにくいと感じたら

補聴器を購入する前に、**まずは耳鼻咽喉科を受診し、補聴器が有効であるか診断**してもらいましょう。

聞こえチェック

☐ 会話をしている時に聞き返す ☐ 後ろから呼びかけられると気づかないことがある

☐ 聞き間違いが多い ☐ 話し声が大きいと言われる

☐ 見えない所からの車の接近に気づかない ☐ 電子レンジなどの電子音が聞こえない

☐ 耳鳴りがある

1～2個該当

実生活でお困りのことがあれば耳鼻咽喉科を受診しましょう

3～4個該当

耳鼻咽喉科で相談してみましょう

5個以上

早めに耳鼻咽喉科を受診することをお勧めします

補聴器を専門医の診察なしに購入すると、治療が必要な状態を見逃したり、不適切な製品を使うリスクがあります。トラブルを避けるためには、耳鼻咽喉科医(補聴器相談医)に相談し、「専門の知識・技能を持った補聴器技能者がいて、適切な調整とケア、コンサルティングを受けることのできる補聴器販売店」を選ぶことが重要です。

補聴器購入の流れ

▶ステップ①

耳鼻咽喉科医師の診察、難聴の診断・治療、補聴器が有効か診断。

▶ステップ②

補聴器販売店に相談、コンサルティング・適切な調整(フィッティング)を受けて自分に合った補聴器を購入。

耳鼻咽喉科医からの紹介状を持って行く

家族・身内の方と一緒に行く

補聴器使用の目的を伝える

いつどんな場面で聞こえにくいのか細かく伝える

予算価格などの相談もしましょう

▶ステップ③

補聴器購入後も再調整をして使用トレーニングやアドバイスなどのケアを受けながら自分に合った補聴器にします。

▶ステップ④

補聴器で聞こえの不便さが解消し生活の質が向上します。定期的なアフターケアや点検を行い、不便があれば相談しましょう。

(参考)補聴器の種類・価格 ▶ポケット型:3万円～12万円、耳掛け型:5万円～70万円、耳穴型:10万円～70万円

浪速区医師会 おおの耳鼻咽喉科 大野 聡史

切り餅で！
簡単トッポギ風

栄養価(1人分)
エネルギー 174kcal 食塩相当量 0.4g

余った切り餅を簡単アレンジ♪おやつにも、おつまみにもなる一品です。コチュジャンの量を変えて、お好みの辛さにしてください。

材料(2人分)

切り餅……………2個
水……………大さじ1
みりん……………大さじ2
A
コチュジャン……………小さじ1/2
醤油……………小さじ1/2
ごま油……………小さじ1/2
白ごま……………小さじ1

作り方

- 切り餅は4等分に切る。
- フライパンにAを入れ、中火で加熱し、よく混ぜる。
- 餅を加えて弱火にし、調味料を絡めながら3分程加熱する。
- 餅の芯が残るくらいで火を止め、ごま油と白ごまを加えて絡める。

働き世代の健康料理教室

要予約

生活習慣病を予防するための食生活について学びとともに、調理実習を通してバランスの良い食事を体験してみませんか？栄養士による食の講話もあります。一人暮らしの方、男性の方もぜひお気軽にご参加ください。

日時 1月19日(金) 10時～13時

場所 区役所3階 栄養講習室

内容 お話と調理実習 **対象** 区内在住の方

定員 先着15名 **費用** 500円

持物 エプロン、三角巾、マスク、ハンドタオル、筆記用具

申込 1月16日(火)までに電話、または窓口で

問合せ 区 保健福祉課(保健)

TEL 6647-9882 **FAX** 6644-1937

離乳食講習会

申込不要 無料

離乳食のすすめ方についての講習会を毎月開催しています。お気軽にご参加ください。

日時 1月17日(水) 10時30分～11時30分
※受付は10時15分から

場所 区役所3階 集団検診室

対象 生後6～7か月の赤ちゃんとその保護者
※生まれ月は目安です。前後の月に来てもらっても構いません。 ※保護者の方のみのご参加も可能です。

内容 離乳食のすすめ方についての講話、調理実演、個別相談

持物 冊子「にこにこ」(3か月児健診にて配布)、筆記用具

問合せ 区 保健福祉課(保健)

TEL 6647-9882 **FAX** 6644-1937