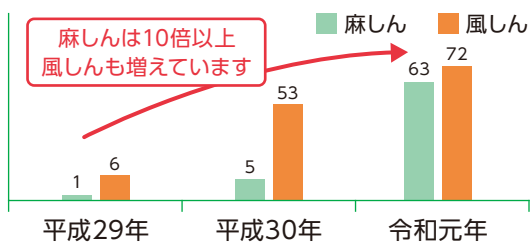


## 麻しん風しん混合(MR)ワクチンを接種しましょう!!

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かったり、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97~99%の子どもの免疫がつかます。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・風しんの発生数(単位:人)



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!



### 場所 委託医療機関

※委託医療機関がわからない方は、下記までお問合せください

### 対象 ①1期対象者

生後12か月~生後24か月に至るまでの方(2歳の誕生日の前日まで)

### ②2期対象者

小学校就学前の1年間(年長児)(平成29年4月2日から平成30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、下記の二次元コードからホームページをご覧ください。

### 費用 対象者無料

詳しくはこちら



### 持物 母子健康手帳・予防接種手帳

※転入等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

## 統合失調症など 家族教室のご案内

要予約

無料

就労支援事業所って何をしているのかな?グループホームってどんなところ?今回は、説明だけではわかりにくい、就労支援の場と生活の場(グループホーム)を家族の皆さんで体験(見学)に行きます。

日時 7月20日(木)14時~16時

場所 区内事業所(見学)

対象 「統合失調症等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

## 精神科医師による こころの健康相談

要予約

無料

「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14日(金)、26日(水)午後より

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・検診などのお知らせ

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*	7月12日(水)9時~ 8月9日(水)9時~	無料	区役所3階	
	1歳6か月児健診*	7月6日(木)13時20分~ 8月3日(木)13時20分~			
	3歳児健診*	7月27日(木)13時20分~			
	*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)	7月11日(火)10時~11時	大阪市民で15歳以上の方	1,500円	区役所3階	
乳がん検診(マンモグラフィ検査)※視触診はありません	8月21日(月)9時30分~10時30分(検診実施日のおよそ3週間前に予約の締切となります。)	大阪市民で40歳以上の女性かつ前年度受診されていない方(2年に1回の受診)			要予約
骨粗しょう症検診	8月21日(月)9時30分~10時30分	すべての方			要予約
歯科健康相談	8月21日(月)9時30分~10時30分	すべての方	無料	区役所7階	
特定健康診査・後期高齢者医療健康診査<集団健診>	8月21日(月)9時30分~11時	・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	無料	区役所7階	

※がん検診では、後期高齢者医療保険者証・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。

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

## 健康広場! Vol.87 なでこちゃんの

問合せ 区 保健福祉課(保健)

TEL 6647-9882 FAX 6644-1937

### 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、発熱などの症状がでます。
- ・子どもや高齢者、体が弱っている人は食中毒になると症状が重くなるおそれがあるため要注意!
- ・市販の鶏肉からはカンピロバクターが20~100%と高い割合で見つかっています。
- ・感染の数週間後に手足や顔面神経のまひ、呼吸困難などを起こす『ギランバレー症候群』にも要注意!

#### 新鮮だから生でも安全?

新鮮な鶏肉ほどカンピロバクターが生き残っている可能性が高いです。

#### お店で出されているから生でも安全?

原因施設が判明したカンピロバクター食中毒の80%が飲食店で発生。お店で生や加熱不十分な鶏肉を食べる人は食べない人の75倍、感染しやすいです。

#### 家庭でお肉を調理するときは

- ・中心の色が完全に変わるまで十分に加熱!
- ・お肉は調理器具や容器を分けて、他の食材に菌を移さない!
- ・手は石けんでしっかり洗い、器具も洗浄・消毒を!

### トマトを美味しく!

#### 材料(4人分)

#### 作り方

## 無限トマト

1人分の栄養価  
エネルギー 68kcal  
食塩相当量 0.3g

- トマト.....2個
- ツナ缶.....1缶(ノンオイル)
- 大葉.....3枚
- しょうが.....1片
- めんつゆ.....小さじ2
- 塩コショウ.....少々

- 1 トマトはヘタを取り、1cm角に切る。
- 2 大葉としょうがを千切りにする。大葉は飾り用に少し取っておく。
- 3 ボウルにトマト、ツナ缶(汁ごと)、大葉、めんつゆ、しょうが、塩コショウを入れて混ぜる。
- 4 皿に盛り付け、大葉をトッピングして完成。



簡単に作ることができ、暑い夏にぴったりのさっぱりとした一品です。無限に食べられる美味しさで、お箸が止まらないこと間違いなし!

## クッキングイベント

### ①自分で作って食べる「きっずクッキング」

日時 7月26日(水)10時~13時

場所 区役所3階 集団検診室

内容 栄養士による食のお話と調理実習(ツナコーンごはん、トマトと卵のスープなど4品)

定員 18名 費用 大人500円、子ども200円

対象 区内在住の4~6歳(未就学児)のお子さんとその保護者

持物 エプロン、三角巾、マスク、ハンドタオル、筆記用具

申込 電話または二次元コードにて(7月14日(金)まで)

「きっずクッキング」の予約はこちら



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

### ②エコで楽しく「おやこでエコクッキング」

日時 8月4日(金)10時~13時

場所 区役所3階 集団検診室

内容 お話と食材を使い切る、ごみの少ない調理に挑戦(ごはんのお焼きなど4品)

定員 24名 費用 大人500円、子ども200円

対象 区内在住の小学生とその保護者

持物 エプロン、三角巾、マスク、ハンドタオル、筆記用具

申込 電話または二次元コードにて(7月18日(火)まで)

「おやこでエコクッキング」の予約はこちら

