

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・身体状況等)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行うことができます。ぜひご利用ください!



事業者の声(訪問看護ステーション)

「Aケアカードで安心した在宅生活の継続を」
医療介護の連携ツールであるAケアカードを利用することで、医療機関・介護事業所など社会資源の活用が円滑になり、安心して在宅生活を送ることができます。

Aケアカードを利用されている方への訪問看護では、訪問日以外の利用者の情報を得ることで、援助に活かせることが多くあります。各事業所が一人の利用者に対して統一したサービスを提供できるため、よりよい在宅生活を送ることができます。より多くの方にAケアカードをご利用いただければと思います。

なにわ生野訪問看護ステーション「ラガール」より

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

要予約 無料

「こんな時はどうしたらいいのかな?」「どうしたら上手くいくのかな?」家族だからこそわかる経験やアイデアを、ご家族同士で語り合い、出し合って元気になりましょう。

日時 8月17日(木) 14時~16時
場所 区役所
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 8月23日(水)、25日(金) 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

うつ病の家族教室のご案内

要予約 無料

うつ病を理解するために正しい知識を学び、同じ悩みを持つ家族同士で日々の接し方や工夫について語り合ってみませんか?

日時 8月26日(土)、9月9日(土) 14時~16時※2日コース
場所 大阪市こころの健康センター(都島区中野町5-15-21 都島センタービル3階)
対象 「うつ病と診断されている方」の家族
申込 電話にて受け付け※8月1日(火)~18日(金)
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*	8月9日(水) 9時~ 9月13日(水) 9時~		区役所 3階
	1歳6か月児健診*	8月3日(木) 13時20分~ 9月7日(木) 13時20分~	無料	
	3歳児健診*	8月24日(木) 13時20分~	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。			
結核健診(胸部X線間接撮影)	8月14日(月) 10時~11時	大阪市民で15歳以上の方		区役所 3階
大腸がん検診(免疫便潜血検査)	9月11日(月) 9時30分~10時30分	大阪市民で40歳以上の方 <年度中に1回の受診>	要予約 300円	
肺がん検診(胸部X線撮影・かく痰検査)	(検診実施日のおよそ3週間前に予約の締切となります。)	(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)	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	9月16日(土) 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 1,500円	
骨粗しょう症検診		大阪市民で18歳以上の方	要予約	
歯科健康相談	8月21日(月)、9月11日(月) 9時30分~10時30分	すべての方	無料	
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月11日(月)、9月16日(土) 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		区役所 7階

*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。

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

健康広場!

国内で麻疹(はしか)の報告数が増加しています。お子さんは2回ワクチン接種、大人はワクチン接種歴の確認を!
新型コロナウイルスの感染対策の緩和に伴い、他の感染症にも注意が必要です。中でも、海外で感染し帰国した患者の報告が増えつつあり、免疫がない人はほぼ100%発症し、高熱と発疹が出ます。健康な人でも死亡したり、重度の後遺症を残しうる病気で、ワクチン接種が唯一の防御策です。現在、MRワクチン(麻しんと風しん予防の混合ワクチン)が定期接種として無料で実施されています。

【第1期】生後12か月から生後24か月に至るまでの方(2歳の誕生日の前日まで)
【第2期】小学校就学前の1年間(年長児)

現在の麻しん感染者は、大人が中心で、ワクチン接種機会が少なかった世代だということも関係しています。母子健康手帳の予防接種記録で確認できますので、自分のワクチン接種歴を確認してください。また2回接種していない場合や、接種歴がわからない場合は、血液検査で免疫力を調べたり、任意接種も可能ですので、まずはかかりつけ医にご相談ください。平時からの備えで、麻しんの流行を防ぎましょう!



鶏もも肉の南蛮漬け

材料(2人分)

- 鶏もも肉 160g
- おろししょうが 小さじ2
- 料理酒 大さじ1
- 片栗粉 大さじ2
- 玉ねぎ 60g
- にんじん 20g
- ピーマン・赤パプリカ・黄パプリカ 合わせて40g
- サラダ油 適量

作り方

- 鶏もも肉は一口大に切ってボウルに入れ、おろししょうが、料理酒と混ぜ、下味をつける。加熱直前に片栗粉をまぶす。
- 玉ねぎは薄切り、にんじんは千切りにする。ピーマン、パプリカはヘタと種をとり、細切りにする。
- 漬けだれの材料をあわせ、電子レンジ(500w1分)で加熱し、砂糖を溶かす。
- フライパンに少量の油を熱し、玉ねぎ、にんじんを炒める。ある程度火が通ったら、ピーマン、パプリカを加えてさっと炒める。色が鮮やかになったら漬けだれに漬ける。
- 4のフライパンに油を足し(鍋底から1cm程度)、鶏肉を入れ、揚げ焼きにする。鶏肉に火が通ったら、油切りをし、熱いうちに漬けだれに漬ける。
- 30分程度おいて味をなじませる。

健康講座保健栄養コースのご案内~食育から広がる、健康づくりの輪~

(食育推進ボランティア養成講座) 本講座は「アスマイル」のイベント参加ポイント対象です 無料

ご自身の生活習慣を見直すチャンスです!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、日常に役立つ知識を楽しく学んでいただけます。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することができます。ぜひご参加ください。

回	日程
1	9月1日(金)
2	9月8日(金)
3	9月15日(金)
4	9月22日(金)
5	9月29日(金)
6	10月6日(金)
7	10月13日(金)
8	10月20日(金)
9	10月27日(金)

日時 各回13時30分~16時 場所 区役所3階 集団検診室
対象 区内在住の方 定員 20名(先着)
申込 8月18日(金)までに区役所 3階34番窓口 または電話にてお申し込みください。
問合せ 区 保健福祉課(保健) TEL 6647-9882 FAX 6644-1937