

# 健康情報

## 健康ワンポイント! 感染性胃腸炎に注意しましょう!

ノロウイルスなどによる感染性胃腸炎は、冬季が流行のピークとなります。また、感染力が強く感染した人のふん便やおう吐物、ウイルスのついた手指などからも感染します。子どもやお年寄りなどは重症化することがありますので、特にご注意ください。感染予防のために、次の3つのポイントに注意しましょう!

- 1.【手洗い】正しい手洗いをを行い、手の汚れをしっかりと洗い流しましょう!
- 2.【食中毒の予防】食べ物を調理する際に、熱湯消毒や洗浄、加熱をしっかりと行いましょう!

3.【適切なおう吐物、便の処理】症状のある人のおう吐物や便を処理する際は要注意! 塩素系消毒薬による正しい処理が重要です。



手の甲 手の平  
汚れが残りにやすいところ  
汚れがやや残りにやすいところ

消毒液の作り方(液を1ℓ作る場合の目安)  
※水1ℓに対し塩素系消毒薬(塩素系漂白剤)

- ペットボトルのキャップ1杯 ⇒ 消毒やふき取り
- ペットボトルのキャップ4杯 ⇒ おう吐物などの廃棄

問合せ 区保健福祉課(地域保健活動) 窓口③番 ☎6682-9968

## 各種健診・予防接種のお知らせ

予約	種別・費用	実施日時(受付時間)・場所	対象(大阪市民で)	
要	胃がん検診(胃部X線撮影) <b>500円</b>	1月24日(水) 9:30~10:30 分館	40歳以上の方 ※かく痰検査は50歳以上でハイリスク対象者のみ	
	大腸がん検診(便潜血検査) <b>300円</b>			
	肺がん検診(胸部X線撮影・かく痰検査) <b>無料(かく痰検査は400円)</b>			
	乳がん検診(マンモグラフィ検査) <b>1,500円</b>	1月15日(月) 9:30~10:30 分館	40歳以上の女性で隔年受診(昭和・大正偶数年生まれ)	
	肝炎ウイルス検査(B型・C型) <b>無料</b>	1月26日(金) 2月2日(金) 3月2日(金)	10:00~11:00 分館	20歳以上の感染不安がある方
	風しん抗体検査 <b>無料</b>	1月18日(木) 15:00~16:00 1月26日(金) 10:00~11:00 2月2日(金) 10:00~11:00	分館	妊娠を希望する女性または妊娠を希望する女性の配偶者(妊婦の配偶者を含む) ※検査には条件がありますので、お問い合わせください。
不要	特定健康診査 <b>無料</b>	1月24日(水) 9:30~11:00 分館	大阪市国民健康保険または後期高齢者医療制度に加入の方(40歳以上)	
	歯科健康相談 <b>無料</b>	1月24日(水) 9:30~10:30 分館	18歳以上の方	
	BCG接種 <b>無料</b>	1月24日(水) 2月21日(水) 3月28日(水)	13:30~14:30 分館	生後5~8か月未満の方
	結核健診(胸部X線撮影) <b>無料</b>	1月26日(金) 2月2日(金) 3月2日(金)	10:00~11:00 分館	15歳以上の方

予約・問合せ 区保健福祉課(健康支援) 窓口③番 ☎6682-9882

場所 分館=区保健福祉センター分館(浜口東3-5-16) 区役所から徒歩5分

各会場へは、公共交通機関をご利用いただき、ご来場くださいますようお願いいたします。

## 「健美操」講習会 参加者募集! **無料**

健美操は、幅広い年齢層で誰にでも無理なく手軽にできる体操で、呼吸、精神、身体の3つの調和で、身体のバランスを整え全身の血液の流れを良くし気分を爽快にします。健やかでいきいきとした日々が送れるよう健美操を体験してみませんか?

- 日時 2月5日(月)13:30~15:00
- 場所 すみのえ舞昆ホール(区民ホール)
- 内容 「健美操」講習会
- 講師 健康運動指導士
- 定員 30名(先着順)
- 申込期間 1月31日(水)までに、電話、または窓口にてお申込みください。
- 主催 すみれ会
- 共催 区保健福祉センター
- 申込み・問合せ 区保健福祉課(地域保健活動) 窓口③番 ☎6682-9968

## 母親教室 **無料** **予約不要**

- 日時 1月22日(月)・29日(月)、2月26日(月)13:30~15:30
- 内容 お話しや実習、交流会
- 対象 3回コース(1月29日(月)は「妊婦歯科健診」併設) 5月頃出産予定の方(4月予定以前の未受講の方)

## 赤ちゃん交流会 **無料** **予約不要**

- 日時 1月29日(月)13:30~15:00
- 内容 情報交換と交流会、育児相談
- 対象 1~3か月のお子さんと保護者

## こころの健康相談 **無料** **要予約**

- 日時 1月15日(月)、2月1日(木)14:00~
- 内容 専門医による精神保健相談

場所 区保健福祉センター分館2階  
問合せ 区保健福祉課(地域保健活動) 窓口③番 ☎6682-9968

## 各種相談

	実施日時(受付時間)	場所	問合せ
弁護士による法律相談★	1月9日(火)、16日(火)、23日(火)、2月6日(火) 13:00~17:00 定員16名※23日は24名	区役所4階相談室	当日9:00~電話予約(先着順) 区総務課 窓口④番 予約電話番号 ☎6682-9683
行政相談	1月16日(火)13:00~16:00(15:00受付終了)		区総務課 窓口④番 ☎6682-9683
司法書士による法律相談	1月15日(月)13:00~16:00(15:30受付終了) 定員6名(先着順)		長居公園事務所 ☎6691-7200
花と緑の相談日	1月9日(火)13:30~15:00	区役所1階 きずなステーション	大阪府行政書士会住吉支部 ☎6678-3871
行政書士による市民相談	1月26日(金)14:00~抽選にて相談順を決定(抽選後、空き有の場合16:30まで受付可)定員6名(相続などの相談可)		大阪市人権啓発・相談センター ☎6532-7830(相談専用電話) ☎6531-0666 9:00~21:00(日祝17:30まで)※土曜休み
専門相談員による人権相談★	相談日時、場所につきましては、調整させていただきます。 ※土曜日・年末年始(12月29日~1月3日)と施設点検日は休館です。	区役所1階 保健福祉課	区保健福祉課 窓口③番 予約電話番号 ☎6682-9857
ひとり親家庭相談★	毎週水曜・木曜 9:15~17:30 (年末年始・祝日除く)	区役所1階 きずなステーション	区地域自立支援協議会 区障がい者相談支援センター ☎6657-7556(担当:平下・大崎)
障がい者・高齢者・子どもの暮らし何でも相談会★	1月12日(金)11:00~14:00	西区役所(西区新町4-5-14) 阿倍野区役所(阿倍野区文の里1-1-40)	大阪市総合コールセンター「なにわコール」 ☎4301-7285 ☎6373-3302 (8:00~21:00 年中無休)
日曜法律相談★	1月28日(日)9:30~13:30 事前電話予約。予約受付日時1月25日(木)、26日(金)9:30~12:00。予約専用電話番号6208-8805。各会場先着順16組で定員到達時で受付終了。	天王寺区民センター(天王寺区生玉寺町7-57)	
ナイター法律相談	1月22日(月)18:00~21:00 開催日当日、受付開始までに来場された方で抽選を行い、相談の順番を決定(受付は17:30~20:00まで、先着順40組で定員到達時で受付終了。)	市民局人権企画課(市役所4階)	市民局人権企画課 ☎6208-7619 ☎6202-7073 ※問い合わせ可能日、可能時間(9:00~17:30、土日・祝日・年末年始を除く)
犯罪被害者等支援のための総合相談窓口	9:00~17:30(土日・祝日・年末年始を除く)		

★は要予約

各種相談はすべて無料・秘密厳守です。