

健康情報

種別・費用	実施日・場所・受付時間	対象(大阪市民で)
胃がん検診(胃部X線撮影) 500円	9月26日(木) 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) 300円	11月7日(木) 分館	
肺がん検診 無料(かく痰検査は400円) (胸部X線撮影・かく痰検査)	11月30日(土) 南港	
	1月16日(木) 分館	
乳がん検診 (マンモグラフィ検査) 1,500円	9月9日(月) 分館 9:30~10:30 10月5日(土) 分館 9:30~10:30 11月7日(木) 分館 13:30~14:30	40歳以上の女性で隔年受診 (昭和・大正偶数年生まれ)
骨量検査 無料	9月9日(月) 分館 9:30~10:30 10月5日(土) 分館 9:30~10:30 11月7日(木) 分館 13:30~14:30	18歳以上の方
特定健康診査 無料	9月1日(日) 南港 9:30~11:00 9月9日(月) 分館 11月30日(土) 南港	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 無料	9月9日(月) 分館 9:30~10:30 10月5日(土)	18歳以上の方
BCG接種 無料	9月25日(水) 分館 13:30~14:30 10月23日(水)	生後5~8か月未満の方
結核健診(胸部X線撮影) 無料	9月2日(月) 分館 10:00~11:00 10月7日(月)	15歳以上の方

場 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 南港=南港ポートタウン管理センター

問 区保健福祉課(健康支援) 窓口③番 ☎6682-9882

こころの健康相談(専門医による精神保健相談です) **無料** **要予約**

日 9月5日(木)・9月17日(火)・10月3日(木)いずれも14:00~

問 区保健福祉課(地域保健活動) 窓口③番 ☎6682-9968

9月24日~9月30日は結核予防週間です

大阪市は結核にかかる人の割合が一番多い都市です。

結核は、患者のせきやくしゃみによるしぶきの中の結核菌を吸い込むことで感染します。

発病すると、**せき たん 発熱 血たん 胸痛 倦怠感 寝汗 体重減少**等を引き起こします。また、高齢者は免疫力や身体機能の低下から、発病してもせきやたん等の特徴的な症状がないこともあり、**食欲低下 微熱の継続 なんとなく元気がない**等の症状にも注意が必要です。

結核は、症状がかぜによく似ているため、気づかないで病状を悪化させてしまい、他人に感染させてしまったりすることが少なくありません。せきやたんが2週間以上続くときは、早めに医療機関を受診しましょう!

早期発見のため、年に1回は胸部X線検査を受けることが大切です。保健福祉センターでは、月に1回、無料で結核健診を実施していますので、ぜひご利用ください。日程については、同ページ左表の**結核健診(胸部X線撮影)**をご覧ください。

問 区保健福祉課(地域保健活動) 窓口③番 ☎6682-9968

心と体のはつらつ健康教室 ~健康づくり展げる講座~

自分らしく元気に過ごすため、心と体の両面から健康を見直してみませんか?生活習慣病予防や介護予防など、はつらつと過ごすための知識が盛りだくさんです!!今以上に健康になり、お友達と一緒に地域で活動していきましょう!!

日付	内容
1 10月2日(水)	開校式・オリエンテーション 医師の話~生活習慣病予防について~
2 10月9日(水)	心の健康づくり~心と体の関係~
3 10月16日(水)	お口の健康~若さは健口から~
4 10月25日(金)	運動しましょう ~体を動かしていきいきと~
5 10月30日(水)	健康で楽しい食生活~簡単な調理実習~
6 11月5日(火)	メイクセラピー ~見た目も中身も美しく~
7 11月15日(金)	音楽療法~音の力で健康に~
8 11月22日(金)	閉校式・グループワーク

時間は13:30~16:00 ※10月30日は午前中の開催

場 住之江区保健福祉センター分館

※10月25日のみ、すみのえ舞昆ホール(区民ホール)

対 住之江区にお住まいの方

定 40名(先着順) 締 9月20日(金)

問 区保健福祉課(地域保健活動) 窓口③番 ☎6682-9968

男性の料理教室(食育)のご案内

この機会と一緒に料理を作って、食事について見直してみませんか?

食生活のチェックもしています。お料理経験を問わず、どなたでもご参加いただけますので是非お申込みください。

日 10月10日(木)10:00~13:00

場 住之江区保健福祉センター分館2階 集団検診室・栄養指導室

内 調理実習と栄養のお話、食生活チェック

対 区内在住の男性

定 20名(申込み多数の場合抽選)

申 9月26日(木)までに、お電話または窓口にてお申込み

¥ 400円(調理材料費 当日徴収)

持 エプロン・タオル・食器用ふきん・三角巾やバンダナ・筆記用具

他 <共催>住之江区食生活改善推進員協議会

問 区保健福祉課(健康支援) 窓口③番 ☎6682-9882


得健診! **無料** おみやげ付き♡

~小さなことから骨コツと~

10月の特定健診は『得健診』として、「体力チェック」、「体験型食育ブース」などの得コーナーを併設した、まるっとお得な健診となります♡

健康づくり・体力づくりのきっかけに、ぜひお越しください!

当日は、骨粗しょう症検診(要予約)も行います。予約を優先としますので、ご希望の方は早めにお申込みください。



日 10月4日(金)9:30~11:30
(特定健診の受付は11:00まで)

場 すみのえ舞昆ホール(区民ホール)

内 ○特定健診...40歳以上で国民健康保険(後期高齢者医療制度)加入者
○結核健診...15歳以上の方
○骨粗しょう症検診...18歳以上の方(要予約)

得コーナー(どなたでもご参加いただけます!)

- 体力チェック ●体験型食育ブース
- 血管年齢測定 など

問 区保健福祉課(健康支援) 窓口③番 ☎6682-9882

連載 ~オリンピックメダリスト朝原宣治さん& [NOBY T&F CLUB]コーチと始める~

健活(健康活動)のススメ! [運動編3]

山本流☆これでバッチリ!運動会

皆さんこんにちは。コーチの山本慎吾です。第3回目のテーマは「これでバッチリ!運動会」です。

私自身現役で短距離走をやっていて、100m走の自己ベストは10秒50(奈良県陸上競技選手権大会)ですが、地域の運動会にも参加しています。正直、どんな陸上大会より地域の運動会の方が興奮します(笑)。私の走りでは到底曲がりきれない鋭角なカーブが待ち受け、不安と期待が入り混じる!ハチマキを巻けばワクワクが止まりません!

今回は、陸上大会への取組みの実体験を交えて、運動会の花形、徒競走やリレーで少しでも速く走れるような心構えをご紹介します。親子で一緒に取り組んでみてください!

心 運動会の前日から緊張して眠れないのは、自分が頑張ろう!と思っている証拠。ポジティブに考え、今までの練習の成果を出すことに集中してください!

一方、大人の方が運動会でこけてしまうのは、自分の体調を無視して気持ちだけが先走るからです。走る前に心を落ち着かせ、深呼吸することで走り方が変わってきます。運動会では仲間と一緒に楽しむ気持ちを忘れないでいきましょう!

体 私が一番意識しているのは「体」。しっかり寝て、しっかり食べる!この2つです。

お子さんは規則正しい生活を心がけ、お菓子は控え、家でご飯をしっかり食べましょう。大人の方は、2週間前から揚げ物やアルコールの摂取量を減らしてみてください。

体の疲れを取るため、ご家族で銭湯など行かれるのもいいでしょう。待ちに待った運動会、体調を整えて当日最高の朝を迎えましょう!

監修:朝原宣治、次号は【栄養編3】です。お楽しみに♪

問 区総務課(企画) 窓口④番 ☎6682-9992