

健康情報

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 3月5日(木)・16日(月)・4月2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

愛犬の登録と狂犬病予防注射のお知らせ

「犬の登録は生涯1回、狂犬病予防注射は毎年1回必ず受けること」、「鑑札と注射済票を首輪等に付けておくこと」は狂犬病予防法により定められています。愛犬家の皆さんは、お近くの「動物病院」または「集合注射会場」で令和2年度の狂犬病予防注射を受けさせてください。



【動物病院】

動物病院では3月2日(月)から令和2年度分の狂犬病予防注射を受けることができます。ただし、注射料金等費用は動物病院により異なる場合があります。

なお、大阪市委託動物病院においては、鑑札及び注射済票の交付を受けることができます。それ以外の動物病院においては、注射を受けた後に、区役所において、鑑札及び注射済票の交付手続きを行ってください。

【集合注射会場】

実施日 (全て13:30~16:00)	実施場所
4月20日(月)	区保健福祉センター分館 (南門)浜口東3-5-16
4月22日(水)	南港公園(北西角)南港中3-1
4月24日(金)	区役所(北側)御崎3-1-17

¥ 新規登録:6,300円(鑑札交付3,000円+注射済票交付550円+注射料金2,750円)
継続:3,300円(注射済票交付550円+注射料金2,750円)

※消費税引上げに伴い注射料金が50円増となりました。

※注射済票交付料(550円)と注射料金(2,750円)はできるだけ別々にご用意していただきますようお願いいたします。

※案内通知をお持ちの方は忘れずにご持参ください。

【お願い】

飼い犬が亡くなった場合、飼育をやめられた場合、または転居された場合は、ご連絡をお願いします。犬の死亡届と市内での転居に限り、インターネットによる届出(電子申請)も可能です。電子申請はこちらのQRコードからアクセスできます。



問 区保健福祉課(健康支援) 窓口③番
☎6682-9973

愛犬と仲良く暮らすために、登録と予防注射をお願いします。

種別・費用	実施日・場所・受付時間	対象(大阪市民で)
BCG接種(無料)	3月25日(水) 分館 13:30~14:30	生後5~8か月未満の方
結核健診(胸部X線撮影)(無料)	3月18日(水) 分館 10:00~11:00	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
問 区保健福祉課(健康支援) 窓口③番 ☎6682-9882

麻しん・風しんワクチンを受けましょう

麻しん(はしか)と風しん(三日はしか)は、近年大都市圏を中心に多くの患者が発生しています。麻しんは、感染力が極めて高く、予防接種をしないとほとんどの人がかかる病気です。発熱・せき・鼻水・目の充血・発しんなどの症状が出ます。感染して回復するまで約7日~10日と長いため、体への負担が強く、合併症によって、10人に1人は入院することがあるため、世界レベルでの排除が目標になっています。

風しんは、発熱が3日程度で直ることが多いので「三日ばしか」とも言われます。発しん・発熱・リンパ節の腫れなどの症状が出ます。妊婦が妊娠初期に風しんにかかると、先天性風しん症候群(先天性心疾患、白内障、難聴など)の子どもが生まれる可能性が高くなるため、妊娠前に予防接種を受けておくことが大切です。

麻しん・風しんの混合ワクチン(MRワクチン)は、無料で接種できる期間が決まっています。対象年齢のお子さまは、かかりつけ医に相談し、体調の良いときに予防接種を受けましょう。

★麻しん・風しんの混合ワクチン(MRワクチン)を無料で接種できる年齢

第1期:生後12ヶ月から24ヶ月未満(2歳の誕生日前日まで)

第2期:小学校就学前1年間(年長児4月1日から 翌年3月31日)

※今年度年長児の方が、無料でMRワクチンを受けられるのは令和2年3月31日までです!



問 区保健福祉課(地域保健活動) 窓口③番 ☎6682-9968

がんを予防しましょう!!

健康ワンポイント!

日本人の死亡原因は、「がん(悪性新生物)」が第1位です。今では、2人に1人はがんになり、3人に1人はがんで死亡する時代となりました。住之江区においても死因の第1位はがん(悪性新生物)で、平成29年中に亡くなった方のうち男性では34.4%、女性では27.3%ががんによる死亡です。がんにならないような身体をつくるだけでなく、がんの早期発見・早期治療が大切です。がんは、自覚症状がない間から、進行します。定期的ながん検診を受けましょう。大阪市では、胃がん・大腸がん・肺がん・乳がん・子宮がんの検診を実施しています。ご予約は別冊1ページ「令和2年度 そうだ検診に行こう!住之江区 保存版」をご覧ください。



別冊「そうだ!検診に行こう!!」を見て予約してね!



注目の
日本人の
2人に1人
男性1位 胃がん
女性1位 乳がん

※大阪市HPからもお申込みできます。大阪市電子申請・オンラインアンケートシステムの手続き名に「住之江区 検診」を入れて検索!

問 区保健福祉課(健康支援) 窓口③番 ☎6682-9882

連載

あさほらのあはる
~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6】



荒川流☆私生活から運動を心がけ、体力アップ!

春になり暖かくなると、屋外での運動やスポーツを楽しめる方もおられると思います。冬の間、部屋の中にこもりがちだった身体で急に激しい運動をすると、怪我につながるリスクが高くなります。まずは身体を運動に慣らしていくことが大切です。階段を利用し、股関節周りやお尻の筋肉を鍛えましょう。大腿四頭筋、大臀筋など大きな筋肉を使って運動することで筋力・代謝アップが期待できます。きれいな姿勢を心がけましょう!

今回は荒川大輔コーチ(ワールドマスターズゲームズ2017の走り幅跳びの金メダリスト)が、日々の暮らしの中に運動を採り入れるコツをお伝えします。

階段上り

大きな筋肉を使って筋力・代謝アップ

【良い例】

- 肩・肋骨・腰は一直線
- 大臀筋
- お尻の筋肉を引き締めるよう意識する
- 膝は正面に向ける
- 猫背に注意
- 腰が引けている
- 下を見過ぎている

【悪い例】

- 腰の下で踏み体重を足の真ん中で支える
- 肩・肋骨・腰は一直線
- 腰が引けている
- 下を見過ぎている

階段下り

自重を使って骨を鍛える

【良い例】

- ゆっくり下りると筋力の効果アップ!
- リズムよく下りると骨を鍛える効果も!
- 猫背に注意
- 腰が引けている
- 下を見過ぎている

【悪い例】

- 腰の下で踏み体重を足の真ん中で支える
- 肩・肋骨・腰は一直線
- 腰が引けている
- 下を見過ぎている

監修:朝原宣治

日常のちょっとした心がけが体や心の健康を保ちます。今回で当コーナーは終了です。ご愛読ありがとうございました!

問 区総務課(企画) 窓口④番 ☎6682-9992