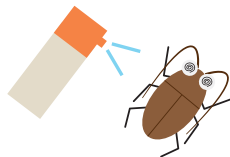


保健衛生

6月は「ゴキブリ防除強調月間」です

快適な生活を送るために、感染症や食中毒を媒介するゴキブリを防除しましょう。



●防除方法

- ・台所とその周りを清潔にし、整理・整頓を心がける。
- ・「ゴキブリのエサになるものを置かない」
- ・粘着シートをゴキブリの通りそうな所に置き、捕獲する。
- ・殺虫剤をゴキブリの通りそうな所に噴霧しておく。
- ・毒エサを潜伏場所や通りそうな所に置く。

※殺虫剤を使用する時は、説明

BCG接種のお知らせ 保健福祉センター分館

| 対象                    | 標準的な接種期間 | 日時                          | 費用                            |
|-----------------------|----------|-----------------------------|-------------------------------|
| 生後12ヶ月未満(1歳の誕生日の前日まで) | 生後5～8ヶ月  | 6月22日(水)<br>13:30～14:30(受付) | 無料<br>※母子健康手帳と予防接種手帳をご持参ください。 |

各種検診のお知らせ 保健福祉センター分館

| 検(健)診名      | 対象                         | 日時                                                          | 内容・費用                                          |
|-------------|----------------------------|-------------------------------------------------------------|------------------------------------------------|
| 乳がん検診       | 40歳以上の女性(2年に1回)            | 6月25日(出)<br>9:30～11:00<br>8月10日(水)<br>9:30～10:30            | ●マンモグラフィ検査…1500円<br>(本年度から保健福祉センターでは検診は実施しません) |
| 骨粗しょう症検診    | 18歳以上の方                    |                                                             | ●超音波測定法…無料                                     |
| 胃がん検診       | 40歳以上の方                    | 7月18日(月・祝)<br>9月14日(水)<br>9:30～10:30                        | ●胃部エックス線検査…500円                                |
| 大腸がん検診      |                            |                                                             | ●免疫便潜血検査法…300円                                 |
| 肺がん検診       |                            |                                                             | ●胸部エックス線検査…無料<br>●かく痰検査(対象者限定)…400円            |
| 歯科相談        | どなたでも                      | 6月25日(出)<br>9月14日(水)<br>9:30～10:30                          | 天王寺区歯科医師会が相談に応じます。                             |
| 特定健康診査      | 40歳以上で大阪市国民健康保険に加入の方       | 6月25日(出)<br>7月18日(月・祝)<br>9月14日(水)<br>9:30～11:00            | ●身体計測、尿検査、血圧測定、血液検査等…無料<br>●肝炎ウイルス検査…1000円     |
| 後期高齢者医療健康診査 | 75歳以上で後期高齢者医療被保険者証をお持ちの方   |                                                             |                                                |
| 結核健診        | 15歳以上の方                    | 6月7日(水)<br>7月5日(水)<br>10:00～11:00                           | ●胸部エックス線検査…無料                                  |
| 肝炎ウイルス検査    | 対象者限定<br>※詳しくは、お問い合わせください。 | 風しん抗体検査のみ<br>下記日程も実施<br>6月16日(水)<br>7月14日(水)<br>13:30～14:30 | ●HBs抗体検査…無料<br>●HCV抗体検査…無料                     |
| 風しん抗体検査     |                            |                                                             | ●風しん抗体検査(HI法)…無料                               |

※要予約(予約が必要な検診は、各検診日の予定人数を超えると、ご予約できません)

特定健康診査は区内の取扱医療機関でも無料で受診することができます

天王寺区では、上記のほか、区内約70の医療機関(天王寺区ホームページ掲載)でも無料で特定健康診査を実施しています。また、大阪市がん検診(胃・大腸・肺・乳・子宮頸がん)は、有料で区内の取扱医療機関でも実施していますので、直接、医療機関に確認のうえ予約・申込みしてください。

保健福祉課(健康推進) ☎6774-9882

健康づくりナビ

油断は禁物! あなたの身近にもO-157が!

これからジメジメした梅雨の季節がやって来ます。

湿度や温度が高くなり、O-157など細菌にとつては繁殖に適した条件がそろつ季節です。

●感染力の強いO-157

この季節になると感染者が増えるO-157は大腸菌のひとつです。数多い大腸菌の中で、なぜO-157が話題になるのでしょうか?

それは、感染力が極めて強く、わずかな菌で感染することや、人から人に感染する「ペロ毒素」による大腸菌感染の6～8割を占めているからです。

O-157に感染すると激しい腹痛や下痢などを起こし、血便や発熱を伴う場合もあります。自己判断で下痢止めを服用

すると、症状が悪化する恐れがあります。症状があれば早めに医療機関で診察を受けましょう。

●生肉からの感染に注意を

O-157の感染者数は生肉や生レバーの提供が規制されたことなどで減少したものの、大阪市内では今年年間40～50件ほど発生しています。

「自分は大丈夫!」と侮らず、しっかりと予防を心がけましょう。

お肉を原因とする食中毒の予防法

- ・肉は十分に加熱する
- ・生肉を焼くときは、専用の箸やトングを使う
- ・生肉をさわった後は、手洗いをしっかりする

保健福祉課(地域保健活動) ☎6774-9968

6月は食育月間です!

5つの力を身につけよう!

毎日の食事を家族でおいしく食べることは、子どもの心とからだの発育と健康のための第一歩です。子どもも大人も多忙になり、ひとりで食べる「孤食」、好きなものをそれぞれが食べる「個食」が増えていきます。

誰かと一緒に食卓を囲む団らんの場合は、子どもにとって食事マナーやバランスの良い食方をおぼえる学びの場にもなります。

「食育月間」である6月、「食」について改めて考えてみましょう!



身につけたい5つの力

- 食べ物を選ぶ力
- 買い物に行き、いろいろな食材を知ろう。
- 主食・主菜・副菜のバランスを考えよう。
- 食べ物の味がわかる力
- たくさん食べ物を食べて味をおぼえよう。
- 料理ができる力
- 家の人といっしょに料理を作ってみよう。
- 食べ物のいのちを感じる力
- 自分で野菜を育ててみよう。
- 元気なからだがわかる力
- 早寝・早起き、運動もたっぴりしよう。

一般財団法人日本食生活協会出版  
親子の食育教室より引用  
保健福祉課(健康推進) ☎6774-9882

広告募集中

詳しくは、天王寺区ホームページをご覧ください。  
<http://www.city.osaka.lg.jp/tennoji/>