

保健衛生

7月は「食中毒予防月間」です

食中毒は7～9月にかけて多発する傾向にあります。そこで、大阪市では毎年7月を「食中毒予防月間」と定め、食中毒の予防を呼びかけています。

食中毒というと、飲食店での食事が原因と思われるがちですが、家庭の食事でも発生しています。

次のポイントに気をつけて、食中毒を防ぎましょう！

家庭でできる

食中毒予防の6つのポイント

1. 肉、魚、野菜などの生鮮食品は新鮮なものを、加工食品は期限表示を確認して購入しましょう！

2. 冷蔵庫は詰めすぎに注意し、冷蔵は10度以下、冷凍はマイナス

うつ病の家族教室

うつ病についての正しい知識を学び、病気を理解し、うつ病の方への接し方を考えてみませんか。また、同じ病気の方を家族に持つ方と語り合ってみませんか。

日時

①7月23日(土)、30日(土) 15時～17時

②11月8日(火)、22日(火) 14時30分～16時30分

場所

①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)



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  | 7月27日(水) 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)          | 8月10日(水) 9:30～10:30                             | ●マンモグラフィ検査…1500円(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                  |                                                 | ●踵骨超音波測定法…無料                                          |
| 胃がん検診       |                          |                                                 | ●胃部エックス線検査…500円                                       |
| 大腸がん検診      | 40歳以上の方                  | 7月18日(月・祝) 9月14日(水) 9:30～10:30                  | ●免疫便潜血検査法…300円<br>●胸部エックス線検査…無料<br>●かく痰検査(対象者限定)…400円 |
| 肺がん検診       |                          |                                                 |                                                       |
| 歯科相談        | どなたでも                    | 9月14日(水) 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     | 7月18日(月・祝) 9月14日(水) 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                  | 7月5日(火) 8月2日(火) 10:00～11:00(いずれも)               | ●胸部エックス線検査…無料                                         |
| 肝炎ウイルス検査    | 対象者限定 ※詳しくは、お問い合わせください。  | 風しん抗体検査のみ 下記日程も実施 7月14日(木) 8月18日(木) 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、上記のほかに、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。

問 保健福祉課(健康推進) ☎6774-9882

健康づくり

第14回

熱中症からカラダを守ろう

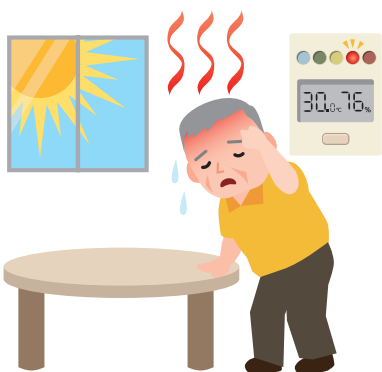
今年も暑い夏がやってきました。熱中症は予防が大切です。しっかりと対策し、夏を楽しく乗り切りましょう。

熱中症とは、暑い環境にいることで体内の水分や塩分のバランスが崩れ、調節機能が働かなくなることによって起こる病気です。

最近では身近な病気として、予防を心がける人が多くなりました。それでも毎年多くの人が熱中症にかかり、平成27年6～9月の熱中症による死亡者は926人にのぼります。(厚生労働省 平成27年人口動態統計月報)

●真夏に起こる病気だと思っていませんか？

熱中症は、猛暑日や熱帯夜が



対象／「うつ病」と診断されている方のご家族

費用／無料

定員／20名(申込先着順)

申込／①7月15日(金)までに電話

②11月1日(火)までに電話

主催／大阪市こころの健康センター

問 保健福祉課(地域保健活動)

☎6774-9968

続くと、発症する人が急増しますが、本格的に暑くなる前の4月下旬から梅雨明けにも多く発症します。

湿度が高いと、気温が25度以上になっても汗をかきにくくなり、熱中症の危険性が高まります。部屋の中でも、夜でも熱中症は発症しますので、「この暑さなら大丈夫」「自分は大丈夫」と思わないことが大切です。

5つの予防ポイント

①こまめな水分補給

毎朝1リットルの水かお茶を用意して夜までに飲み切る

②涼しい服装

通気性が良く吸汗・速乾素材のものを選ぶ

③暑さを避ける

外出時には日傘や帽子を使う

④住まいの工夫

室内では、エアコンや扇風機で、過ごしやすくととのえる

⑤いい汗をかく

シャワーではなくぬるめのお湯にゆったりと浸ったり、普段からウォーキング等の運動をする

問 保健福祉課(地域保健活動) ☎6774-9968

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/>