



日本脳炎予防接種のお知らせ

日本脳炎は日本脳炎ウイルスにより発生する疾病で、蚊を介して感染します。

特に、次の方に日本脳炎ワクチンの接種をお勧めしています。

対象、接種スケジュール

○1期

- ・3歳児（6～28日の間隔をおいて2回接種）
- ・4歳児（1回接種）

○2期

- ・9歳になった方（1回接種）

○特例対象者

- ・18歳になる方（平成10年4月2日～平成11年4月1日生まれ）で2期の予防接種を終了できなかった方

費用／無料（接種には予診票が必要）

申込／委託医療機関で予約

BCG接種のお知らせ 保健福祉センター分館

対象者	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	8月24日(水) 13:30～14:30(受付)	無料 ※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	対象者	日時	内容・費用
乳がん検診	40歳以上の女性の方（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	40歳以上の方	9月14日(水) 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 ●かく痰検査(対象者限定)…400円
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	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 ●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	8月2日(水) 9月6日(水) 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 8月18日(水) 9月15日(水) 13:30～14:30	●HBs抗体検査…無料 ●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

セアカゴケグモに注意を！



セアカゴケグモ

外来種のセアカゴケグモは、天王寺区をはじめ大阪府下でも広く生息が確認され、日常生活の中でも目にすることが増えてきました。おとなしいクモで攻撃性はなく、毒をもつ牙も短いため、素手で捕まえたり、気づかずにつっかりさわったりしない限り、かまれることはまずありませんが、次のことに注意しましょう。

- ・クモを見つけても、決して素手で捕まえたりさわらないようにしましょう。
- ・植木鉢を持ち運ぶ時や庭先に置いた履き物を履く時は、クモがいないことを確認しましょう。
- ・庭の手入れや清掃除の時は、軍手を使用しましょう。
- セアカゴケグモは市販の殺虫剤を使用するか、新聞紙で叩き潰したり、靴で踏みつぶすなどすれば、駆除できます。

問 保健福祉課（健康推進） ☎6774-9973

夏の冷え性 「下半身型冷え性」とは？

いつも手足が冷たくなる、汗をかいているのに温かくならないなど、つらい思いをされている方も多い冷え性。冷え性には色々タイプがあり、今回は「下半身型冷え性」についてご紹介します。

温めることは逆効果

下半身型冷え性とは、下半身の血流がうまくめぐらないために足先まで熱を運べず、足先から腰にかけての広い範囲が冷えてしまつ冷え性のことを言います。下半身型冷え性になると、心臓からの温かい血液は下半身へ向かわず上半身に集まってきたり、冷えの解消につながりません。

下半身型冷え性になると、心臓からの温かい血液は下半身へ向かわず上半身に集まってきたり、冷えの解消につながりません。



下半身型冷え性の原因・改善方法
下半身型冷え性の多くは、お尻の筋肉（梨状筋）が加齢とともに硬くなり、坐骨神経への影響から足の血管が収縮するため起こります。そのため中高年に多く見られる冷え性で、長年の生活スタイルが影響します。症状の改善にはウォーキングが効果的です。大腿でしっかりと足を出して歩くことでお尻の筋肉を使い、血液の循環が良くなり、冷えの解消につながります。他にも、足指でグーチョキパーを繰り返して足指の体操などもあります。下半身型冷え性にお悩みの方、取り組んでみてはいかがでしょうか？

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/>