

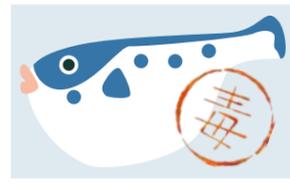


ふぐの素人調理は危険です！

ふぐの毒は、テトロドトキシンと呼ばれ、神経を麻痺させる作用があります。その強さは、猛毒である青酸カリの約1000倍と言われ、人が摂取すると死に至ることがあります。

このため、厚生労働省では、食べることが出来るふぐの種類や部分、漁獲海域を定めており、国内では都道府県知事が認めた専門のふぐ処理者により処理されたふぐが消費者に提供されています。

釣りをされる方が、自分で釣ったふぐを自分で調理したことによる食中毒事例が毎年発生しています。



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	1月25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)	2月26日(日) 9:30~11:00	●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視触診は実施しません)
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	1月21日(土) 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
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	1月21日(土) 2月26日(日) 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	1月11日(水) 2月7日(火) 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 ※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 1月19日(木) 2月16日(木) 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

ています。釣ってきたふぐやもろったふぐを安易に調理することは、非常に危険です。素人によるふぐの調理はやめましょう！

問 保健福祉課(健康推進)
☎6774-9973

こころの問題や精神障がいのある方の無料相談

区役所では、こころの問題や精神障がいのある方のお悩みに、無料で相談に応じています。日時や申込方法など、詳しくはお問い合わせください。

精神保健福祉相談

こころの問題(不安、憂鬱、不眠など)に、医師や精神保健福祉相談員が相談に応じます。

こころの悩み・病気を相談したい方、ご家族

● 医師による相談
実施回数/月2回(事前予約要)
● 精神保健福祉相談員による相談
実施回数/随時

社会復帰相談指導事業(グループワーク)

グループ活動を通して社会復帰の準備をします。見学も可能です。対象者/統合失調症を中心とする精神障がいのある方で、原則デイケアや作業所等に通所していない方

実施回数/月2回(事前面談要)

家族教室

医師・心理士による病気の理解のための講義や、家族同士の交流を行います。

対象者/統合失調症で治療中の方のご家族

実施回数/月1回(事前申込要)
問 保健福祉課(地域保健活動)
☎6774-9968

特定健診の受診はお早めに！

大阪市国民健康保険では、40歳以上の方(平成29年3月までに40歳になる方を含む)を対象に、高血圧症や糖尿病などの生活習慣病の発症や重症化を予防するため、無料で受診できる特定健診を実施しています。対象者には、緑色の封筒

で「受診券」を送付しています。受診券の有効期限は3月末です。それまでに受診をお願いします。

問 窓口サービス課(保険年金)
☎6774-9956



第20回 健康づくり ナビ

デュアルタスクで脳とカラダを同時に刺激!!

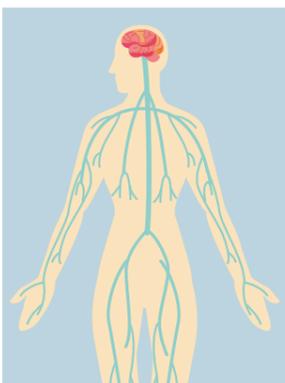
認知症予防は高齢者だけのものではありません。近年の研究で、脳の変化は、認知症を発症する10~30年前から始まっていることが明らかになってきました。ご自身で脳の健康を保つため、できるだけ早くから予防を意識することが大切です。そこで今から習慣づけておきたいのが「デュアルタスク」です。

デュアルタスクとは？

2つの課題を同時にこなしていくこと。何かをしながら何かをするという「ながら動作」の事をいいます。例えば、「洗濯物をたたみながらテレビを見る」というのもその一つです。手はちやんと動いて洗濯物をたたみ、テレビの内容も理解しています。どちらも同時に行えて初めて「デュアルタスク」となります。

デュアルタスクが脳に与える効果

特に効果的なのが「身体」と



「頭脳」を同時に使う組み合わせ

です。頭を使いながら体を動かすことで、特に前頭葉が活性化されます。前頭葉は脳の司令塔とも言われ、運動を行う機能と思考を司る脳の最高中枢です。刺激を与え続けることで、脳機能低下の予防に繋がります。

今日からできる「デュアルタスク」メニュー例

目安として1日合計30分程度、1週間に3日以上行うと良いとされています。

- ・ 足踏みしながら手を上げ下げする
- ・ 歩きながら引き算やしりとりをする
- ・ 階段昇降しながら、「い」から始まる言葉を思いつく限り言う
- ・ 会話をしながらまっすぐ歩く

自分のできることから

適切な食事をする、定期的な運動習慣を身につけるなど、普段からの生活習慣の改善が認知症の予防につながる事が分かっています。また、人と会っておしゃべりするなど脳を活性化することも非常に大切です。脳の活性化には、「まだ早い」「もう遅い」もありません。今日から、脳に良い活動をはじめましょう。

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/>