

保健衛生

介護予防ポイント事業の活動登録者を募集します

介護支援活動を通じて、自身の介護予防や生きがいづくり、社会参加につなげる「介護予防ポイント事業」の活動登録者を募集しています。活動実績に応じてポイントが貯まり、換金(年間上限額あり)することが出来ます。

参加には、登録時研修を受講する必要があります。

登録時研修

日時/12月12日(火)

13時30分～16時30分

場所/市立社会福祉センター(東高津町12-10)

対象/市内在住の65歳以上の方

費用/無料

定員/30名(申込先着順)

申込/電話・ファックス・ハガキ・メール

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	受付日時	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	12月20日(水) 13:30～14:30	●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(健)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
胃がん検診*1	40歳以上の方	1月20日(土) 9:30～10:30	●胃部エックス線検査…500円*2
大腸がん検診*1			●免疫便潜血検査…300円
肺がん検診*1			●胸部エックス線検査…無料 ●かく痰検査(対象者限定)…400円
乳がん検診*1	40歳以上の女性(2年に1回)	12月23日(土)・(祝) 13:30～14:30	●マンモグラフィ検査…1500円 ※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…無料
特定健診*1	40歳以上で大阪市国民健康保険に加入の方	1月20日(土) 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	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	12月 5日(火) 1月10日(水) 10:00～11:00 風しん抗体検査のみ 下記日程も実施	●胸部エックス線検査…無料 ●HBs抗原検査…無料 ●HCV抗体検査…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。	12月21日(木) 1月18日(土) 13:30～14:30	●風しん抗体検査(HI法)…無料
風しん抗体検査			

*1 がん検診、特定健診は区内の取扱医療機関でも受診できます。直接予約、お申し込みください。
*2 一部の取扱医療機関では50歳以上の方へ胃内視鏡検査を行っています。

保健福祉課(健康推進) ☎6774-9882

※住所、氏名、年齢、電話番号、参加日を明記。

※登録時研修は他の日時も開催しています。詳しくはお問い合わせください。

問 大阪市社会福祉協議会

介護予防ポイント事業担当

〒543-0021

天王寺区東高津町12-10

☎6765-5610

FAX 6765-5607

✉ kypoint@osaka-sishakyo.jp

応急手当の方法を知っていますか? 普通救命講習受講者募集

大切な人の生命を助けるために、AEDの使用法を含めた心肺蘇生法などの応急手当を学びましょう。

日時/12月24日(日)

13時30分～16時30分

場所/天王寺消防署5階講堂(上本町8-5-10)



▲人形等を使用した分かりやすい講習

定員/約30名(申込先着順)

申込/電話

締切/12月20日(水)

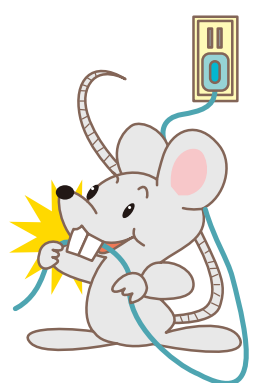
その他

●動きやすい服装で参加してください。

●講習を修了した方には修了証を交付します。講習開始時刻に遅れると、修了証の交付ができない場合があります。

12月～2月は「ねずみ防除強調期間」です

ねずみは直接人をかんだり、家具や電気コードをかじったりするだけでなく、感染症や食中毒を媒介し、ノミやダニを運びます。ねずみの侵入を防ぎ、活動を抑え、糞を取り除きましょう。特に、食品の格納や生ごみの処理は効果的です。



ねずみ捕りのかごは区役所2階25番窓口でお貸ししています。

問 保健福祉課(健康推進) ☎6774-9973

健康づくりのナビ 第31回 インフルエンザの豆知識

インフルエンザの感染を広げないためにも、特徴を知って、一人が「かからない」「うつさない」対策を実践して予防に努めましょう!!

季節型インフルエンザA型とB型の違いは?

A型は38度以上の高熱、全身症状(悪寒、関節・筋肉痛)などの症状が特徴です。重篤化する傾向があり、死に至ることもあります。ウイルスが変異しやすく、感染力も強いいため、流行性が極めて高いとされています。

B型は、37～38度の熱で、消化器系の症状(下痢や嘔吐)が特徴です。A型より症状は比較的軽い反面、解熱に時間がかかります。

人につうつす期間は?

発症の1～3日前から発症後5日間、かつ熱が下がってから2日を経過するまで。特に発症後24～72時間が一番ウイルスを排出します。

インフルエンザの流行時期は?

11月初旬～5月中旬で、流行のピークはA型が12月～1月、B型が2月～3月です。

効果的な予防法は?

流行前の予防接種(ワクチン)が効果的な予防法です。

「かかりにくくなる」「かかっても症状が軽くなる」というメリットがあります。

流行するウイルスの型は変わるので、毎年接種することをお勧めします。

予防接種の効果持続期間は?

個人差はありますが、一般的にはワクチン接種後2週間経った頃から5ヶ月程度効果が持続すると言われています。

予防接種を受ける時期は?

13歳以上の場合11月下旬～12月上旬に1回、13歳未満の場合は10月下旬～11月上旬、11月下旬～12月上旬の2回接種をお勧めします。

その他の予防法は?

日々の手洗い、十分な睡眠とバランスの良い食事を心掛け、免疫力を高めておきましょう。室内を適度な湿度(50～60%)で保つことも効果的です。



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/>