

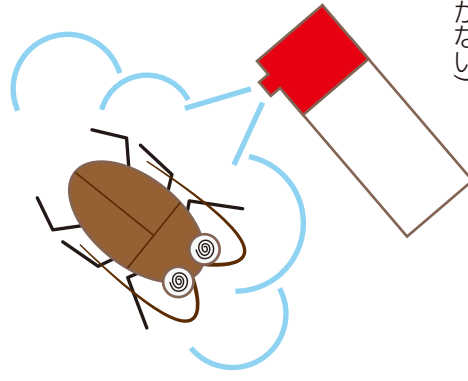
保健衛生

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



BCG接種のお知らせ (保健福祉センター分館実施分)

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	6月27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実施分)

検(健)診名	対象者	日時	内容・費用
胃がん検診 予	40歳以上の方	6月23日(土) 7月16日(月・祝) 9:30~10:30	●胃部エックス線検査...500円*
大腸がん検診 予			●免疫便潜血検査...300円
肺がん検診 予			●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 予	40歳以上の女性 (2年に1回)	7月16日(月・祝) 13:30~14:30	●マンモグラフィ検査...1,500円
骨粗しょう症検診 予	18歳以上の方		●かかとの骨の超音波測定...無料
特定健診	40歳以上の大阪市 国民健康保険加入者	6月23日(土) 7月16日(月・祝) 9:30~11:00	●身体計測、尿検査、血圧測定、 血液検査等...無料
後期高齢者 医療健康診査	後期高齢者 医療被保険者		
結核健診	15歳以上の方	6月 6日(水) 7月 3日(火) 10:00~11:00	●胸部エックス線検査...無料
風しん抗体検査 予	対象者限定 ※詳しくはお問 合わせください	6月 6日(水) 7月 3日(火) 10:00~11:00 6月21日(木) 7月19日(木) 13:30~14:30	●風しん抗体検査(HI法)...無料

予...要予約(申込先着順)
 ※一部の取扱医療機関では50歳以上の方へ胃内視鏡検査(1,500円)を行っています。
 問 保健福祉課(健康推進) ☎6774-9882

生活援助サービス従事者
研修受講者募集

高齢の要支援者のお宅を訪問し、掃除、洗濯、買い物、調理などを行う、介護保険の生活援助型訪問サービス従事者を養成する、1日6時間、連続2日間の講義形式の研修です。

対象/市内在住の方
 ※市外に在住の方も条件によっては受講可。

問 保健福祉課(健康推進)
 ☎6774-9973

・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。
 ・毒エサをゴキブリの潜伏場所や通りそうな所に置く。
 ※殺虫剤を使用する時は、説明書をよく読み、必要最小限にしましょう。



定員/各回40名
 費用/無料(交通費、昼食代等別途要)
 ※日程など、詳しくは大阪市ホームページをご確認ください。



問 関西福祉学院(時田)
 ☎0306-6162

健康づくりのNAVI

『のびのび健康寿命』お口の体操で!!

6月4日~10日は、歯と口の健康週間です。
 歯と口が健康であると、「食べる」「話す」「笑う」という日常生活の維持や誤嚥性肺炎という病気の予防にもつながります。歯磨きやうがい、口腔内をきれいにし、口周りや舌を動かすトレーニングで、健康寿命をのびましょう。

●10回フクフクを6回繰り返す「フクフクゆすぎが大切」
 □腔の清潔を保つために、毎食後行いましょう。

●歯磨き後の「あいうべ体操」で呼吸を防ぐ
 あ...口をできるだけ大きく開けます



い...口角を左右に広げ、前歯が見えるように



う...口角に力を入れ、唇を突き出します



べ...舌を出し、下方向に舌先をできるだけ伸ばします



歯磨き後に鏡を見ながら1分間、朝・昼・晩に行いましょう。

●飲み込む機能を維持する食前の「パタカラ体操」

パ...唇をしっかりと閉じた状態から大きく口を開けて発音します。唇で破裂音を出すようなイメージで



タ...発音する度に、舌を上あごにしっかりと叩きつけるようにします



カ...舌の付け根を動かして、のどの奥の方を閉めるイメージで



ラ...舌先を丸めて、上の前歯の裏をすべらすように発音します。舌がクルクル動くのをイメージしましょう



それぞれ、10回ずつ発音し、5回繰り返して見ましょう。
 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/>