

保健衛生

麻しん・風しん(MR)
予防接種を受けましょう

麻しん・風しんは感染力が非常に強く、重症化することがある病気です。麻しん・風しんの発症は、ワクチンを生生涯2回接種することで予防できるといわれています。自分が感染しないだけでなく、他人に感染させないためにも、予防接種を受けましょう。

対象／定期接種対象者

- 1期：生後12～24か月までの方
- 2期：小学校就学前の1年間

平成24年4月2日～平成25年4月1日生まれの方

接種対象期間

- 1期：2歳の誕生日の前日まで
- 2期：平成31年3月31日(日)まで

費用／無料

※対象期間を過ぎると、費用は自己負担(1万円程度)になります。

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	7月25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	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	7月16日(月・祝) 9:30～11:00	●踵の骨の超音波測定…無料
特定健診	40歳以上の大阪市 国民健康保険加入者		●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	7月 3日(火) 8月 1日(水) 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	7月 3日(火) 8月 1日(水) 10:00～11:00 7月19日(木) 8月16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

備考／予防接種委託医療機関に事前に予約が必要です。

※医療機関については、お問い合わせください。



問 保健福祉課(健康推進)
☎6774-9882

うつ病の家族教室

家族の方が、うつ病についての正しい知識を学び、病気を理解し、本人への接し方を考えてみませんか。また、同じ病気をもつ家族の方と語り合ってみませんか。

●うつ病の理解と治療について精

神科医による講義・家族交流会

●家族の対応について(精神科医による講義・問題の対処について話し合うグループセッション)問題解決法

日時／①7月24日(火)、7月31日(火)

14時～16時
②11月10日(土)、11月17日(土)

場所／①阿倍野市民学習センター

(阿倍野区阿倍野筋3-10-1
300 あべのベルタ3階)

②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)

対象／市内在住で、うつ病と診断されている方の家族

費用／無料

定員／各コース20名(申込先着順)

申込／電話

締切／①7月17日(火)

②11月2日(金)

問 保健福祉課(地域保健活動)
☎6774-9968

7月は「食中毒予防月間」です

食中毒は7月から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、飲食店での食事が原因と思われるが、家庭の食事でも発生しています。次の6つ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・冷凍庫は詰めすぎに注意し、冷蔵は10℃以下、冷凍はマイナス15℃以下で保管しましょう
- 3 生の肉、魚、卵を取り扱った後は、手や調理器具を洗浄消毒しましょう
- 4 調理は早く、加熱は十分(中心温度85～90℃で、90秒間以上)にしましょう
- 5 調理が終わったら、できるだけ早く食べましょう
- 6 残った食品は素早く冷却し、冷蔵・冷凍保存を。再加熱の際は、十分に加熱しましょう

大阪市では、7月から9月までの食中毒が発生しやすい気象条件となる日に「食中毒注意報」を発令しています。

テレホンサービス

(24時間・テープ案内)

☎6208-0963

問 保健福祉課(健康推進)
☎6774-9973

第38回 健康づくり NAVI

夏本番！ 熱中症対策は万全ですか？

●熱中症とは？
人は汗をかくことで、体温の上昇を抑えています。体温調節がうまく働かず、体内に熱がこもり、体温が異常に上昇することで熱中症は起こります。熱中症は重症化すると死に至る可能性もあります。

●これが大事！熱中症対策

- ①こまめに、のどが渇く前に水分補給をしましょう。
大人で1日あたりおよそ1.2リットルの水分補給が目安です。汗をかいたときには塩分もほどよくとってください。
- ②日傘や帽子を身に着ける、ゆったりとした吸汗・速乾素材の服装にする等、日差しを避ける通気性の良い格好にしましょう。
- ③暑い時には決して無理はしないでください。
- ④室内は風通しをよくし、扇風機、エアコン等を上手に利用しましょう。
- ⑤バランスの良い食事や十分な睡眠をとり、普段からウォーキング等の運動で汗をかく習慣をつくるといった丈夫な体づくりをしましょう。



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/>