

保健衛生

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症する疾病で、蚊を媒介して感染します。

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12年4月2日~平成13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 | 8月22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 | 40歳以上の方 | 9月28日(金) 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...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 |
| 乳がん検診 | 40歳以上の女性(2年に1回) | 10月15日(月) 9:30~10:30 | ●マンモグラフィ検査...1,500円 |
| 骨粗しょう症検診 | 18歳以上の方 | 9月28日(金) 10月15日(月) 9:30~10:30 | ●踵の骨の超音波測定...無料 |
| 歯科健康相談 | どなたでも | | ●歯科医師による相談...無料 |
| 特定健診 | 40歳以上で大阪市国民健康保険加入者 | 9月28日(金) 10月15日(月) 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 | 8月 1日(水) 9月 4日(火) 10:00~11:00 | ●胸部エックス線検査...無料 |
| 風しん抗体検査 | 対象者限定 ※詳しくはお問い合わせください | 8月 1日(水) 9月 4日(火) 8月16日(木) 9月19日(水) 13:30~14:30 | ●風しん抗体検査(HI法)...無料 |

*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。

保健福祉課(健康推進) ☎6774-9882

※第1期の接種にはお手持ちの予防接種手帳の予診票をお使いください。予診票の再交付および第2期予診票の交付は、区役所2階25番窓口で行います。その他、詳しくはお問い合わせください。

保健福祉課(健康推進)

☎6774-9882

障がい者相談会

天王寺区地域自立支援協議会(障がい者支援事業所の職員・区役所職員)が、個別に相談に応じます。

日時/8月15日(水)

(受付:13時~14時)

場所/区役所2階 202会議室

対象/障がいのある方やその家族

費用/無料

申込/電話(事前予約の方を優先)

しますが、当日の受付も可能です。

保健福祉課(福祉サービス)

☎6774-9885

ハチに注意しましょう!

ハチは、草木の害虫である蛾や蚊の幼虫などの昆虫を捕食したり、植物の受粉の手助けをするなど、自然界のバランスを保つうえで重要な働きをしている昆虫です。



▲コガタズメバチの巣 ▲コガタズメバチ

また、ハチの巣を駆除する場合は、土地の所有者または管理者が自らの責任で行ってください。大阪市では、原則として、ハチの駆除は行っておりません。

ハチに刺されないために

ハチの巣に近づかないようにし

ましょう

●むやみにハチの巣を刺激しないようにしましょう

●庭木の剪定の際にハチの巣がないか確認しましょう

●天日干しの洗濯物にハチが紛れ込む場合があるので、取り入れの際は注意しましょう

「ハチに刺されたら」

①傷口から毒を強くしぼり出し、流水で洗いましょう

②かゆみや発赤など炎症を起こしている場合は、ジフェンヒドラムリンなどの抗ヒスタミン薬が配合された軟膏を塗るとよいでしょう(アンモニア水やオシッコは効きません)

③傷口を氷などで冷やしましょう

嘔吐、呼吸困難等のアレルギー反応がおきた場合は、すぐに医師の診察を受けましょう。

保健福祉課(健康推進)

☎6774-9973

健康講座「保健栄養コース」受講者募集

正しい食習慣や健康づくりについて無料で幅広く学ぶことができます。修了後はヘルスマイトとして地域のボランティア活動に参加いただけます。食を通して仲間づくりをしてみたい方、子どもの食育に関心のある方等、ぜひお気軽にご参加ください。

日時/10月4日~11月29日

(毎週木曜日、全9回)

9時30分~12時

内容

「献立のたてかた」

「生活習慣病予防の食生活」

「食物アレルギー」

「調理実習」

講師/栄養士

講師/保健師

講師/ライフサイクルと健康管理

講師/保健師

講師/生活環境指導員

「身近な食品と環境衛生」

講師/生活環境指導員

☎6774-9882

健康づくりのNAVI 第39回

よい眠りには心も体も健康に

睡眠には、心身の疲労を回復する働きがあります。睡眠時間が短くなったり、睡眠の質が低下すると生活習慣病や、うつ病など健康上の問題や生活への支障が生じることが分かってきています。

●より良く眠るための心得

①睡眠時間は人それぞれ。日中の眠気で困らなければ十分

必要な睡眠時間は、個人によって大きく異なります。日中の眠気で困らなければ睡眠は足りているということです。また、年齢により必要な睡眠時間は短くなります。

②眠くなってから床につく

就寝時刻にこだわりすぎない

眠たくないのに無理に眠ろう

③刺激物を避け、眠る前には自分なりのリラクセス方法を

スムーズに入眠するためには心身のリラクセスが重要です。読書、音楽、ぬるめの入浴、ストレッチなどが効果的です。寝室の照明が明るすぎると、睡眠の質が低下します。自分が不安を感じない程度の暗さにするとよいでしょう。

④朝の光で体内時計をリセットしよう

体内時計は25時間周期であり、何もしないと自然にずれていきます。目が覚めたら日光を浴び体内時計をリセットしましょう。

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/>



保健福祉課(健康推進) ☎6774-9882

「家庭でできる運動」

講師/健康運動指導士
場所/保健福祉センター分館(上汐432)
対象/区内在住で、6回以上受講できる方
費用/無料
定員/40名(申込先着順)
申込/電話または来庁
締切/9月21日(金)