

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	4月10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	5月24日(金) 9:30~10:30	●胃部エックス線検査…500円※2
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)	5月24日(金) 13:30~14:30	●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		●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	5月24日(金) 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	4月 2日(火) 5月 7日(火) 10:00~11:00	●胸部エックス線検査…無料

※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(1,500円)を行っています。
 保健福祉課(健康推進) ☎6774-9882

保健衛生

4月は「犬・猫を正しく飼う運動」強調月間です



鑑札と注射済票をつけましょう

- 正しく飼って、人もペットも幸せに暮らせるような街づくりをしましょう。
- 不幸な命を増やさないために不妊・去勢手術をしましょう。
- 飼い猫は室内で飼いましょう。
- 飼い犬の放し飼いは絶対にやめましょう。
- 飼い主がわかるように犬鑑札や名札をつけ、マイクロチップも装着しましょう。
- 飼い犬は必ず登録し、狂犬病予防注射を年に1度受けさせ、鑑札・注射済票をつけましょう。

●糞尿の後始末は、飼い主が責任をもって必ずしましょう。愛情と責任をもって終生飼いましょ!!
 保健福祉課(健康推進) ☎6774-9882

肺年齢を測ってみよう! 呼吸器講演会~あなたの肺は元気ですか?~

COPD(慢性閉塞性肺疾患)について、呼吸器専門医の分かりやすい講話や、健康運動指導士による「手軽」でできる呼吸筋ストレッチ、肺年齢測定を行います。

日時/5月17日(金) 13時30分~15時50分 (13時受付)
 場所/保健福祉センター分館 (上汐4-3-2)
 対象/市内在住・在勤・在学の方
 費用/無料

定員/50名(申込先着順)
 申込/電話・アクセスまたはメール
 健康局大阪市保健所管理課 ☎6647-0648
 FAX 6647-0718
 zensoku@city.osaka.lg.jp

妊婦健康診査の助成を拡充します

平成31年4月から、妊婦健康診査の超音波検査の公費負担回数を従来の4回から8回に増やすなど、妊婦1人当たりの公費負担額を拡充します。

3月中旬頃までに妊娠届出をされた方で、窓口で追加の超音波検査受診票の交付を受けていない方には、3月末に送付しています。届いていない場合は、保健福祉課(健康推進)までお問い合わせください。
 保健福祉課(健康推進) ☎6774-9882

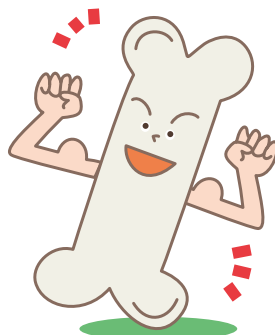
健康づくりNAVI

コッコツ骨元気で健康に!!

骨を元気にするには、強くする必要があります。

骨を強くするためには、カルシウムなどのミネラルだけでなく、コラーゲン(たんぱく質)が重要です。骨の強さには、骨に含まれるミネラル成分の量(骨密度)と、骨の素材としての質やそれをもとにつくられた構造状態などを示す「骨質」が関係し、骨質にはコラーゲンが影響しています。

今、4人に1人が骨折・転倒・関節疾患によって介護が必要になっています。骨の質を高める生活を心がけることでも骨は強くなります。



コッコツ骨密度検査を受けましょう

骨密度は20歳頃までは増加し続け、40歳を過ぎると低下していきます。

女性ホルモンには骨密度の減少を抑える働きがあり、閉経後は骨密度が減少しやすくなります。まずは、検査で自分の骨密度を知りましょう。



大阪市骨粗しょう症検診

コッコツしっかり食べて骨元気を
 カルシウムとビタミンDを同時に摂ると、腸管でのカルシウム吸収率がよくなります。また、骨の材料であるたんぱく質や骨の形成を促すビタミンKもしっかり摂りましょう。



コッコツ体を動かして骨元気を

骨に負荷をかけて強くするために、散歩や階段の昇り降りなど、日常生活の中で、できるだけ運動量を増やしましょう。



コッコツ書いこぎで骨元気を

晴れた日は外に出て(1日15分程度)、日光浴でビタミンDを作ります。

喫煙は全身の血流を悪くし、カルシウムの吸収や女性ホルモン(エストロゲン)の分泌を妨げ、骨密度の減少を招きます。

保健福祉課(地域保健活動) ☎6774-9882

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/>