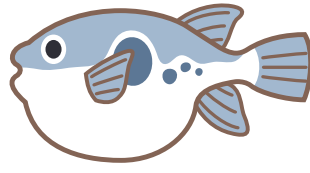


保健衛生

ふぐの素人調理は危険です！

ふぐにはテトロドトキシシンと呼ばれる毒があり、神経を麻痺させる作用があります。この毒力は、猛毒である青酸カリの約1000倍と言われており、人が食べると死亡に至ることがあります。厚生労働省では、食べることができふぐの種類、その部分、漁獲海域を定めており、国内では都道府県知事が認めた専門のふぐ処理者により調理されたふぐが消費者に提供されています。自分で釣ったふぐを調理したことによる食中毒事例が毎年発生しています。非常に危険です。



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、同じ病気をもち家族の方と語り合ってみませんか。

- ①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
- ②家族の対応について(精神科医による講義)・家族交流会

日時/①1月16日(土)②1月23日(土) 14時30分～16時30分

場所/大阪市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ご家族

すのでふぐの素人調理はやめましょう。
 問 保健福祉課(健康推進) 6774-9973

障がいのある方の交通乗車証およびタクシ給付券の更新手続きについて

大阪メトロや大阪シティバスでご利用いただける交通乗車証またはタクシ給付券の更新手続きは、平成29年度から5年ごとに行うことになりましたので、今回は更新手続き不要です。次回更新手続きは、令和3年度に行う予定です。4月からご利用いただける交通乗車証、タクシ給付券は3月下旬にお送りします。

問 保健福祉課(地域保健活動) 6774-9968
 問 保健福祉課(福祉サービス) 6774-9857
 FAX 6772-4906

定員/20名(申込先着順)
 申込/電話
 締切/1月8日(金)
 問 保健福祉課(地域保健活動) 6774-9968

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	1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	40歳以上の方	1月23日(土) 2月26日(金) 9:30~10:20	●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)	2月26日(金) 13:30~14:20	●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	1月23日(土) 2月26日(金) 9:30~10:20 13:30~14:20	●踵の骨の超音波測定…無料
歯科健康相談	どなたでも	1月23日(土) 2月26日(金) 9:30~10:20 13:30~14:20	●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に加入の方	1月23日(土) 2月26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証をお持ちの方		
結核健診	15歳以上の方	1月5日(火)・2月4日(木) 10:00~11:00	●胸部エックス線検査…無料

※…要予約(申込先着順)
 ※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。
 ※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。
 ※特定検診は保健福祉センター分館2階で実施します。分館にはエレベーターがありませんのでご注意ください。

問 保健福祉課(健康推進) 6774-9882

こころの悩みがある方・精神障がいがある方のための相談・教室(区役所実施分)

相談・教室名	対象者	内容・日時
精神科医による精神保健福祉相談	こころの悩み・病気を相談したい方・ご家族	1月5日(火)・2月2日(火) 9:30~11:45 2月17日(水) 14:00~16:15 *1組45分間、定員3組
地域生活向上教室	統合失調症等精神障がいがある方・ご家族(事前相談要)	生活リズム確立や、社会復帰の準備のためのグループワークなど(月1回)
家族教室		医師・心理士による病気の理解のための講義、家族同士の交流など(月1回)

※…要予約(申込先着順) ※精神保健福祉相談員・保健師による相談は随時行っています。
 ※地域生活向上教室および家族教室の開催日や申込方法など、詳しくはお問い合わせください。
 問 保健福祉課(地域保健活動) 6774-9968

健康づくりNAVI 第68回

認知症ってどんな病気?

「認知症」とは、いろいろな原因で脳の細胞の働きが悪くなったために、生活する上で様々な支障が出ている状態のことを指します。高齢化の進展とともに、認知症の人数も増加しており、2025年には65歳以上の高齢者のうち5人に1人が認知症になるとも言われています。

●症状、サインは?

もの忘れには、正常なものと認知症をうたがえるものがあります。正常なものと認知症によるもの忘れの違いができればよいのですが、現実にはなかなか難しいものです。これが全てではありませんが、認知症に気づくためには、次のような目安が役立ちます。

もの忘れの為に日常生活に支障をきたしているか

日常生活で重要ではないこと(タレントの名前や昔読んだ本の題名など)を思い出せないのは正常の範囲内ですが、仕事の約束を忘れたり毎日通っている道で迷うなどの場合は認知症のサインかもしれません。

本人が忘れっぽくなったことを自覚しているか

自分でもの忘れの自覚がある場合は正常の範囲内ですが、もの忘れをしていることに気づかず、話の中でつじつまを合わせようとするようになるのは認知症のサインかもしれません。

もの忘れの範囲は全体か

経験の一部を忘れるのは正常

の範囲内ですが、経験全体を忘れるのは認知症のサインかもしれません。

●予防方法は?

認知症の大部分を占めるアルツハイマー型や脳血管性認知症は、生活習慣病との関連があるとされています。例えば、野菜・果物・魚介類の豊富な食事を心掛けたり、定期的な運動習慣を身に付けたりと、普段からの生活が認知症の予防につながる事が分かっています。また、症状が軽い段階のうちに認知症であることに気づき、適切な治療を受けられれば、薬で認知症の進行を遅らせたり、場合によっては症状を改善したりすることもできます。

●発症したらどうする?

家族、同僚、友人など周りの人についても認知症ではないかと思われる症状に気づいたら、一人で悩まずかかりつけ医や、地域包括支援センター(天王寺区ゆうあいオレンジチーム、保健福祉センター)などに相談しましょう。

問 保健福祉課(地域保健活動) 6774-9968

認知症専門チーム 天王寺区ゆうあいオレンジチームをご存じですか?

物を直した場所がわからない、約束を忘れた、使い方がわからないなど、最近ちよつと不安に思うことはありませんか?

認知症は早期発見・早期対応が大切です。もしかして…と思ったらご相談ください。※若年性認知症の方の相談も行っています。

問 天王寺区ゆうあいオレンジチーム 6774-3350
 月~土(日・祝・年末年始を除く) 9時~17時30分

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/>