

保健衛生

からすネット(防鳥用ネット)を貸し出しています

からすによるごみの散乱を防止するため、大阪市が収集するごみの持ち出し場所(概ね5世帯以上で利用されている場所)に、からすネットを無償で貸し出しています。また、4月1日からは、既に貸し出しているからすネットの再貸与が可能(要件を満たしている場合のみ)となりました。

詳しくは、ホームページをご覧ください。



問 中部環境事業センター
6714-6411
FAX 6714-7787

4月は犬・猫を正しく飼う運動(強調月間です)愛情と責任をもって終生飼いましよ

- 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よ。
- 飼い犬の放し飼いは絶対にやめまじよ。
- 糞・尿の後始末は、飼い主が責任をもって必ずまじよ。
- 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まじよ。
- 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・注射済票をつけまじよ。



鑑札と注射済票をつけまじよ

問 保健福祉課(健康推進)
6774-9973

健康づくりのNAVI

あなたの血圧は大丈夫?

● 血圧とは

血圧とは、血管内の圧力のことです。心臓から流れる血液が血管を押し流す力です。

血圧は、心臓が収縮して血液を押し出す時に高くなり、その最も高い圧が収縮期血圧(上の血圧)、逆に心臓が拡張して血液の流れが、最も緩やかな圧が拡張期血圧(下の血圧)です。一般に高血圧の診断基準(日本高血圧学会)は上の血圧(収縮期)140mmHg以上、下の血圧(拡張期)90mmHg以上です。家庭血圧値では135/85mmHg以上を高血圧としています。

● 血圧が高い状態が続くと...

血管の中を流れる血液が血管

の壁に強い圧力をかけ続けているため、血管の内側が傷つきやすくなります。そのため、動脈硬化がすすみ、血管の抵抗が増え、さらには血圧が上昇し、脳卒中(脑梗塞や脳出血など)、狭心症、心筋梗塞などを発症します。腎機能低下や認知症を引き起こすこともあります。高血圧そのものより、これらの合併症が起るリスクが高血圧の怖さがあります。

● 自分の血圧を知ろう

20歳以上の国民の2人に1人は高血圧とも言われています。高血圧は、自覚症状がほとんどなく自分では気づかないので、毎年健診を受けることや、家に血圧計がある人は毎日血圧を測ることが大切です。家で測る場合、朝(起床後1時間以内、排尿後、朝食と服薬前)および晩(就寝前に座つ

た状態で1〜2分安静にしてから測ることがおすすめです。



● 高血圧を予防するためには

日本人の高血圧の最大の原因は塩分のとりすぎと言われています。減塩を心がけまじよ(食塩1日6g未満が目標)。

① まずは味をみて、必要のないしょうゆやソースをかけないようにまじよ。

味が物足りないと感じたら、鰹節や昆布、煮干し、シイタケ等自然のだしのお味を利用したり、香辛料(こしょうやわさびなど)、香味野菜(しそやシヨウガなど)、柑橘類(レモンやゆずなど)の利用も効果的です。② 漬物や佃煮、加工食品など、食塩を多く含む食品を食べる量や回数を減らまじよ。③ 麺類やみそ汁などの汁は残すようにまじよ。

その他、ウォーキングなど定期的な有酸素運動(できれば毎日30分以上を目標)、適正な体重維持、節度ある適度な飲酒(1日1合以下、週2日の休肝日)、禁煙、ストレス発散、十分な休養を心がけまじよ。

問 保健福祉課(地域保健活動)
6774-9968

特集2・3面に

保存版 令和3年度 各種検診のご案内を掲載しています

今月号は、保存版として令和3年度の各種検診のご案内を特集しています。がん検診、特定健診など、1年間の受診スケジュール管理にお役立てください。

また、今月実施予定の各種検(健)診(保健福祉センター分館実施分)についても、特集2・3面をご覧ください。



● 令和3年夏ごろに「前立腺がん検診」を導入予定です

前立腺がんは、男性の部位別によるがん罹患数が1位となり、今後増加すると予測されています。

検診によって早期発見・早期治療を行い、健康な状態で日常生活を送っていただくために、令和3年夏ごろから、50歳・55歳・60歳・65歳・70歳の男性市民に対し、前立腺がん検診を実施します。

● 「大阪市乳がん検診デー」

契約医療機関では、大阪市乳がん検診(マンモグラフィ検査)のみを実施する時間を設定して、検診を実施しています。予約受付日時等詳細は各医療機関までお問い合わせください。医療機関については大阪市ホームページにてご確認ください。



ホームページはこちらからご確認ください。

問 保健福祉課(健康推進) 6774-9882

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14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。

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
精神保健福祉相談	こころの悩み・病気を相談したい方・ご家族	精神科医による相談 4月 6日(火) 9:30~ 4月21日(水) 14:00~ ※相談時間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(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	統合失調症等精神障がいがある方のご家族(事前相談要)	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

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/