

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28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)

※対象者の年齢は令和4年3月31日までに対象年齢の誕生日を迎える方(結核検診以外)

検(健)診名	対象者	日時	内容・費用
大腸がん検診	40歳以上の方	10月31日(日) 9:30~10:30	●免疫便潜血検査...300円 ●胸部エックス線検査...無料 ●かく痰検査(対象者限定)...400円
肺がん検診		7月23日(金・祝) 9:30~10:30	●マンモグラフィ検査...1,500円
乳がん検診	40歳以上の女性 (2年度に1回)	9月5日(日) 10月31日(日) 13:30~14:30	●踵(かかと)の骨の超音波測定...無料
骨粗しょう症検診	18歳以上の方	7月23日(金・祝) 10月31日(日) 9:30~10:30	●歯科医師による相談...無料
歯科健康相談	どなたでも	7月23日(金・祝) 9月5日(日) 10月31日(日) 9:30~11:00	●身体計測、尿検査、血圧測定、血液検査等...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	8月3日(火) 9月6日(月) 10:00~11:00	●胸部エックス線検査...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		

※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。
※令和3年4月から胃がん検診の集団検診は廃止のため、取扱医療機関での個別検診となります。
※特定健診は保健福祉センター分館で実施します。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

区役所では、こころの悩みがある方や、精神障がいがある方のための相談・教室を毎月行っています。

相談・教室名	対象	内容	日時
精神保健福祉相談(要予約)	こころの悩み・病気等を相談したい方・ご家族	精神科医による相談 精神保健福祉相談員・保健師による相談	7月6日(火) 9:30から 8月3日(火) 9:30から ※各3組、1組45分間 随時
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

※教室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

保健衛生



麻しん・風しん(MR) 予防接種を受けましょう

麻しんは感染力が非常に強く、肺炎や脳症などの合併症を起して重症化することがある病気です。また、風しんも感染力が強く、成人で発症した場合、高熱や発しんが長く続いたり、関節が痛くなったりするなど、小児より重症化することがあります。さらに免疫のない女性が妊娠初期に感染すると、先天性風しん症候群の赤ちゃんが生まれることがあります。麻しん・風しんの発症は、ワクチンを生後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ヶ月までの方
- 2期... 平成27年4月2日~平成28年4月1日生まれの方

接種対象期間

- 1期... 2歳の誕生日前日まで
- 2期... 令和4年3月31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。

備考/予防接種委託医療機関に事前に予約が必要です。

委託医療機関についてはこちら

問 保健福祉課(健康推進) ☎6774-9882



第74回 健康づくりナビ

「新しい生活様式」を守りながら熱中症を予防しましょう

新型コロナウイルスの感染対策として「新しい生活様式」が求められています。「新しい生活様式」での熱中症予防のポイントを取り入れて、この夏を元気に乗り切りましょう!

熱中症予防のポイント

- 暑さを避けましょう
 - エアコンを利用する等、部屋の温度を調整する。
 - 感染症予防のため、換気扇や窓開放によって換気を確保しつつ、エアコンをこまめに調整する。
 - 暑い日や暑い時間帯は無理



をしない。また急に暑くなったり日は特に注意する。涼しい服装にする。

2 適宜マスクをはずしましょう

- 気温・湿度の高い中でのマスク着用は要注意! 屋外で人と十分な距離(2メートル以上)を確保できる場合には、マスクをはずす。
- マスクを着用しているときは、負荷のかかる作業や運動を避ける。

3 こまめに水分を補給しましょう

- 1日あたり1.2リットルを目安に。のどが渇く前に水分を補給する。
- 大量に汗をかいたときは塩分補給も忘れずに。

4 日頃から健康管理をしましょう

- 日頃から体温測定、健康状態をチェックする。
- 体調が悪いと感じたときは、無理せず自宅で静養する。

5 暑さに備えた体作りをしましょう

- 暑くなり始めの時期から水分補給は忘れずに、無理のない範囲で適度に運動する。
- 運動は「やや暑い環境」で「ややきつい」と感じる強度で行い、毎日30分程度を目安に。

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。食中毒は飲食店での食事だけでなく、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

- 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
- 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
- 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

問 保健福祉課(健康推進) ☎6774-9973



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) ☎6208-10963
内容/「食中毒注意報」の発令、「食中毒予防」について

- 調理は早く、加熱は十分にしましょう(中心温度85~90℃で、90秒間以上)
- 調理が終わったら、できるだけ早く食べましょう
- 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

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/>