

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	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25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) ㊟:要予約(申込先着順)

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)、12月1日(水) 令和4年 2月20日(日)	●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		9:30~10:30	
㊟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) 11月24日(水)	●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	18:30~19:30 令和4年 1月13日(水)	●踵の骨の超音波測定…無料
歯科健康相談	どなたでも	10月31日(日)、12月1日(水) 令和4年 2月20日(日)	●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	9月5日(日)、10月31日(日)、12月1日(水) 令和4年 1月13日(水)、2月20日(日)	●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	9:30~11:00	
結核健診	15歳以上の方	8月3日(水)、9月6日(月)、10月4日(月) 10:00~11:00	●胸部エックス線検査…無料

※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。

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	日時	内容
精神保健福祉相談(要予約)	こころの悩み・病気を相談したい方・ご家族	8月3日(火) 9:30から 25日(水) 14:00から 9月7日(火) 9:30から ※各3組、1組45分間 随時	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
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)	月1回	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
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)	月1回	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

※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。 ☎ 保健福祉課(地域保健活動) ☎ 6774-9968

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(標準的な接種年齢)／

- 1期(生後6~9ヶ月)
 - 3歳(6日以上の間隔をおいて2回)
 - 4歳(初回2回の接種終了後、6ヶ月以上の間隔をおいて1回)
 - 2期(9歳以上13歳未満)
 - 9歳(1回)
- 特別対象者
●平成17年度から平成21年度の間、日本脳炎予防接種の機会

を逃した方で、20歳未満の方は、1期が終了していない方は、まず、1期分から接種を受けてください。特に、18歳以上になる方は、接種期限が迫っています。

平成19年4月2日~平成21年10月1日生まれの方。
平成22年3月31日までの接種の有無によって接種期間や接種方法が異なります。1期の3回接種を終了できなかった場合、2期の接種期間(9歳以上13歳未満)に未接種分を接種できます。

費用／無料

申込／委託医療機関で予約
※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

ハチに注意しましょう!

ハチは、自然界のバランスを保つうえで重要な働きをしています。スズメバチ以外は、おとなしい昆虫であるため、できるだけそのままにしておきましょう。

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。

▼コガタスズメバチ



▼コガタスズメバチの巣



約20cm

【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、しよつ(ミツバチにさされた場合には、針が残っているので抜きましょつ)
- ②傷口を流水で洗いましょつ
- ③刺されたところが、かゆみや発赤など炎症を起こしている場合は、赤など炎症を起こしている場合は、ジフェンヒド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)
- ④傷口を氷などで冷やしましょつ

また、内臓脂肪はそれ自体が代謝異常を引き起こすホルモンを分泌していると言われていいます。これにより、さらなる動脈硬化や糖尿病、高血圧といった生活習慣病を引き起こし、脳卒中などのリスクを高めてしまいます。

対策は? 内臓脂肪を減らすには食事改善が最も重要です。規則正しく食事し、腹八分目でだらだら食べないようにしましょつ。赤身肉や魚などのタンパク質、根菜や海藻などの野菜を多めに摂るようにして、調理は蒸す、煮るなど油の少ない方法で、食物繊維などの食材を多めにし、よく噛みゆつくり食することで、急激に血糖値が上昇するのを防ぐこともできます。

さらに適度な運動を取り入れることも効果的です。難しい人は、家事や日常生活の中での活動量を増やすよつ心がけましょつ。

保健福祉課(地域保健活動)
☎ 6774-9968

第75回

健康づくりナビ

今こそ注意! メタボリックシンドローム

おうち時間の増加に伴い、食べすぎや運動不足になっていませんか?

メタボリックシンドロームって?

内臓脂肪の蓄積により腹囲が男性85cm・女性90cm以上で、かつ次のうち2つ以上が基準値を上回る状態をいいます。①収縮期血圧130mmHg以上または拡張期血圧85mmHg以上 ②空腹時血糖110mg/dL以上 ③中性脂肪150mg/dL以上またはHDLコレステロール40mg/dL未満

どうして内臓脂肪が大事なの?

私たちの体はエネルギーを摂り過ぎると、余ったものは肝臓や小腸・大腸などに内臓脂肪として蓄えられていきます。この内臓脂肪が多くなると、血管内にも脂肪が溢れ出て蓄積し、血管は弾力性を失い硬くなります。これが脳梗塞や心筋梗塞などの病

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/>