

保健衛生



うつ病の家族教室

無料

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、同じ病気をもつ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/①11月12日(金)②11月26日(金)
14時~16時

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)

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	費用	日時
生後12ヶ月未満(1歳の誕生日の前日まで)	生後5~8ヶ月	●無料 ※母子健康手帳と予防接種手帳をご持参ください。	11月24日(水) 13:30~14:30

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	内容・費用	日時
大腸がん検診	40歳以上の方	●免疫便潜血検査...300円	12月1日(水) 令和4年 2月20日(日) 9:30~10:30
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年度に1回)	●マンモグラフィ検査...1,500円	11月24日(水) 18:30~19:30 令和4年 1月13日(水) 9:30~10:30
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	12月1日(水) 令和4年 2月20日(日) 9:30~10:30
特定健診	40歳以上で大阪市国民健康保険に加入の方	●身体計測、尿検査、血圧測定、血液検査等...無料	12月1日(水) 令和4年 1月13日(水) 2月20日(日) 9:30~11:00
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	●胸部エックス線検査...無料	11月2日(火)、12月2日(水) 10:00~11:00

※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	対象者	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	11月2日(火) 9:30から 11月17日(火) 14:00から 12月7日(火) 9:30から ※各3組、1組45分間
		精神保健福祉相談員・保健師による相談	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。保健福祉課(地域保健活動) ☎6774-9968

対象/市内在住で、うつ病と診断されている方のご家族

定員/20名(申込先着順)

申込/電話

締切/11月5日(金)

保健福祉課(地域保健活動)

☎6774-9968

人と動物が住み良い街づくりのために「街ねこ」活動にしよう



地域住民と野良猫が共生するために、地域の皆さんの合意と協力のもと、野良猫に不妊去勢手術を行い、一代限りの命となった猫達を地域の猫として地域の皆さんが主体となって適正

耳のV字カットは「街ねこ」の証!

に管理していく取組みを「街ねこ」活動といえます。

この活動により、野良猫によるふん害や、無責任なえさやり等による生活環境被害の軽減、飼い主のいない不幸な猫の数の減少が期待できます。

「活動の要件」

- 活動の窓口となる3名以上(うち1人は地域住民)のグループを作ること
- 地域の代表となる方の合意を得ること
- 猫の不妊去勢手術1匹につき、2500円を負担いただくこと
- 不妊去勢後は、「街ねこ」を適正に飼養管理すること

保健福祉課(健康推進) ☎6774-9973

おトクな健康アプリ「アスマイル」をご利用ください!



大阪府が提供する「おおさか健活マイレージアスマイル」は、府民の健康づくりをサポートするアプリです。朝食を食べる、歩く、歯を磨く、健診を受けるなどの毎日の健康活動でポイントが貯ま



健康づくりナビ

インフルエンザを予防しよう!

インフルエンザは、インフルエンザウイルスに感染することで起こる病気です。38℃以上の発熱、頭痛、関節痛、筋肉痛、全身倦怠感等の症状が比較的早く現れるのが特徴です。併せて普通の風邪と同じように、のどの痛み、鼻汁、咳等の症状も見られます。



予防方法

●ワクチン接種

インフルエンザワクチンは、感染後に発症するリスクを下げる効果と、発症した場合の重症化防止に有効と報告されています。インフルエンザは例年1月末~3月上旬に流行のピークを迎えますので、12月中旬までにワクチン接種を終えることが効果的です。

●外出後の手洗い等

流水・石鹸による手洗いはウイルスを物理的に除去するため



等と交換できるポイントがもろえまます。詳しくはホームページをご確認ください。

保健福祉課(地域保健活動) ☎6131-15804

ホームページはこちら



に有効な方法です。インフルエンザウイルスだけではなく、接触や飛沫感染などを感染経路とする感染症対策に効果的です。
●適度な湿度の保持
空気が乾燥すると、気道粘膜の防御機能が低下し、インフルエンザにかかりやすくなります。特に乾燥しやすい室内では、加湿器などを使って適切な湿度(50~60%)を保つことも効果的です。



●免疫力を高める

体の抵抗力を高めるために、十分な休養とバランスのとれた栄養摂取、規則正しい生活が効果的です。症状があるときは早めに受診して、ゆっくり休ませましょう。

●人混みや繁華街への外出を控える

インフルエンザが流行してきたら、特に高齢の方や基礎疾患のある方、妊婦、体調の悪い方、睡眠不足の方は、人混みや繁華街への外出を控えましょう。

保健福祉課(地域保健活動) ☎6774-9968