

保健衛生



大阪市では「前立腺がん検診」を実施しています

前立腺がんは男性の罹患数が1位のがんですが、10年生存率も全てのがんの中で1位です。

検診で発見された約60パーセントが早期がんであり、検診を受けることで早期発見・早期治療につながります。

前立腺がん検診は採血を行うだけの簡単な検査で、自己負担金1000円で受けることができます。

今年度の受診対象は、次の表に示す市内在住の男性の方です。

年対象年齢	生年月日
70歳	昭和26年(1951年)4月1日 ～昭和27年(1952年)3月31日
65歳	昭和31年(1956年)4月1日 ～昭和32年(1957年)3月31日
60歳	昭和36年(1961年)4月1日 ～昭和37年(1962年)3月31日
55歳	昭和41年(1966年)4月1日 ～昭和42年(1967年)3月31日
50歳	昭和46年(1971年)4月1日 ～昭和47年(1972年)3月31日

その他、受診要件や取扱医療機関など、詳しくは大阪市ホームページをご確認ください。5年に1度の受診機会となりますので、対象の方はぜひ受診をご検討ください。

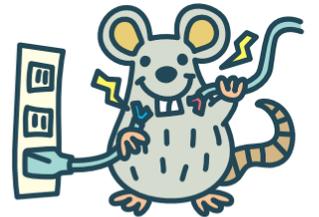
健康局 健康づくり課

(がん検診専用電話)

62008-8250

62002-6967

12月～2月は「ねずみ防除強調期間」です



ねずみは直接人を咬んだり、家具や電気コードをかじったりするだけでなく、感染症や食中毒を媒介し、ノミやダニを運びます。ねずみを防除するためには、入口をふさいだり、餌になる食品や生ごみをふた付容器に保管するなど、ねずみの住みにくい環境づくりが重要です。

ねずみ捕りのかごは区役所2階保健福祉課(健康推進) 6774-9973

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。	12月15日(木) 令和4年 1月26日(木) 2月16日(木) 3月23日(木) 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	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	令和4年 1月13日(木) 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	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	令和4年 1月13日(木) 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	12月2日(木) 令和4年 1月12日(木) 2月9日(木) 3月7日(月) 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・病気を相談したい方・ご家族	精神科医による相談	12月7日(火) 9:30から 令和4年 1月4日(火) 9:30から 1月19日(火) 14:00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

第79回 健康づくりナビ

「新しい生活様式」における体を動かす工夫

日々の健康を維持するために、体を動かしましょう



「新しい生活様式」では、まずは、今より10分多く体を動かす「+10(プラス・テン)」を奨励しています。

新しい生活様式における身体活動のポイント

- 屋外で運動するときは、人に近づきすぎず、他の人が触れる場所をできるだけ触らないようにしましょう。
- 家の中で、体操など身体活動のための動画やテレビ番組、ラジオ放送などを利用して体を動かしてみよう。
- 長時間の座りすぎをできるだけ減らし、できれば30分ごとに3

分程度、少なくとも1時間に5分程度は、立ち上がって体を動かすようにしましょう。



ふだんから元気に体を動かすことで、糖尿病、心臓病、脳卒中、がん、ロコモティブシンドローム(運動機能の低下)、うつ、認知症などになるリスクを下げることができます。「新しい生活様式」においても、生活の中で体を動かす機会を見つけたり、少しでも元気に体を動かす工夫を取り入れてみませんか?

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/>