

保健衛生



ふぐの素人調理は危険です！

ふぐは体内に、青酸カリの1000倍以上の毒性を持つ「テトロドトキシン」という毒を持っていて、有毒部位を食べると体がしびれたり、重症の場合は呼吸困難で死亡することがあります。

厚生労働省では、食べることでできるふぐの種類、その部位、漁獲海域を定めており、国内では都道府県知事が認めた専門のふぐ処理者により調理されたふぐが消費者に提供されています。



自分で釣ったふぐを調理したことによる食中毒事例が毎年発生しており、死者も出ています。ふぐの素人調理は大変危険ですので絶対にやめましょう。

特定健診の受診はお早めに！

40歳以上の方(年度内に40歳になる方を含む)を対象に、高血圧症や糖尿病などの生活習慣病の発症や重症化を予防するために無料で受診できる特定健診を実施しています。対象の方には、緑色の封筒で「受診券」を送付しています。受診券の有効期限は3月末となっていますので、それまでに受診をお願いします。

窓口サービス課(保険年金) 6774-9956

第80回

健康づくりナビ

健康づくりナビ

● COPDになるってどうなりますか？

COPD(慢性閉そく性肺疾患)とは、有害物質を長年吸い込むことで肺が慢性的な炎症を起し、呼吸がしづらくなる病気です。原因となる物質はさまざまですが、日本では90%以上が「たばこ」の煙によるものだとされています。

たばこの煙などの有害物質に長年さらされると、気管の先にある細い気管支が炎症を起

こし、痰の分泌が多くなり空気の通り道が狭くなって呼吸が阻害されます。また、酸素と二酸化炭素を交換する役割を持つ肺胞の細胞が壊れ、肺が膨らみにくくなり息を吐くことが苦しくなります。

重症化すると常に酸素不足に陥るため、鼻や口から酸素を投与し続ける酸素療法が必要となる場合があります。また、COPDは全身に影響を及ぼし、心臓や骨などの病気になるやすくなると言われています。



● COPDを防ぐにはどうすればよいですか？

残念ながら、一度壊れた細胞は元に戻すことはできません。予防することが重要なのです。

COPDの最大の原因は「たばこ」です。現在喫煙されている方は、1日でも早く禁煙することが最も重要な予防方法です。また、たばこは受動喫煙の危険性もよく知られています。喫煙することで家族や友人などあなたの大切な人も健康被害のリスクを負っています。ご自分の問題だけではないことも知っておきましょう。

● あなたの喫煙指数を計ってみましょう

「喫煙指数」＝1日の平均喫煙本数×「喫煙年数」

たばこによる健康被害のリスクを確認するには「喫煙指数」が最も便利です。上記の計算式にご自分の数字を当てはめてみましょう。喫煙指数が「400」を超える場合、肺がんやCOPDなどの呼吸器疾患にかかる危険性が高くなると言われています。喫煙指数が「200」以上の方は保険適用で禁煙の治療が可能となる場合があります。禁煙で肺を元気に保ちましょう！



大阪府内の禁煙サポート実施医療機関はこちら(大阪府ホームページ)

保健福祉課(地域保健活動) 6774-9968

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。	1月26日(水) 2月16日(水) 3月23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	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	
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	1月13日(木) 9:30~10:30
歯科健康相談	どなたでも	●歯科医師による相談…無料	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	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	1月12日(水) 2月9日(水) 3月7日(月) 10:00~11:00

※1月13日(木)実施予定の乳がん検診は定員に達しましたので予約できません。
※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 精神保健福祉相談員・保健師による相談	1月19日(水) 14:00から 2月1日(火) 9:30から 2月16日(水) 14:00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。 保健福祉課(地域保健活動) 6774-9968

天王寺区広報紙に広告を掲載しませんか？

- 発行部数：約 30,000 部/月
- 区民の方へ新聞折込み(朝日・毎日・読売・産経・日本経済・大阪日日新聞)や個別配送でお届け
- 区内関連施設のほか、区内駅やスーパーなどにも配架

詳しくは、区のホームページをご覧ください。



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/>