

保健衛生



小学校就学前のお子さんの
麻しん・風しん(MR)ワクチン
の予防接種はお済みですか？

4月から小学校へ入学されるお
子さんの定期予防接種(無料対象
期間は、3月31日(木)までです。
この期間を過ぎると自己負担
(1万円程度)での接種になります。

接種場所／市内委託医療機関

医療機関の一覧はホームページ
をご覧ください。事前
に予約が必要な場合
があります。



問 保健福祉課(健康推進)

☎ 6774-9882

認知症専門チーム
天王寺区ゆあいオレンジ
チームをご存じですか？

物を片づけた場所がわからない、
約束を忘れた、物の使い方がわか
らないなど、最近ちょっと不安に
思うことはありませんか？

認知症は早期発見・早期対応が
大切です。もしかして…と思っ
たら相談してください。

若年性認知症の方の相談も行っ
ています。

問 天王寺区ゆあいオレンジチーム

☎ 6774-3350

受付／月～土曜日(祝日、年末年始を除く)
9時～17時30分



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。	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) ㉞: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	
歯科健康相談	どなたでも	●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	●身体計測、尿検査、血圧測定、 血液検査等…無料	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	2月9日(水) 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2階で
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。



◀がん検診取扱医療機関
はこちら

特定健診・後期高齢者医療健康
診査取扱医療機関はこちら▶



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	2月16日(水) 14:00から 3月1日(火) 9:30から 3月16日(水) 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。

問 保健福祉課(地域保健活動) ☎ 6774-9968

第81回

健康づくり

ナビ

コッソコッ、骨元気で健康に!!

骨粗しょう症は、骨が脆くなり骨折
しやすくなる病気です。腰椎や大腿骨
骨頭は骨折しやすく、腰痛や寝たきり
の原因にもなります。レントゲン撮影
や全身の骨密度を測ることによって診
断されます。

骨粗しょう症は、骨を強くすること
で予防できます。

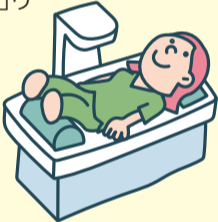
骨を強くするためには、カルシウ
ム・たんぱく質・ビタミンKの摂取と、
ビタミンDを体内で合成するために必
要な日光浴に加えて、ウォーキングや
筋力トレーニングなど、骨に刺激が加
わる運動が推奨されています。次のコ
ツ①～④を参考に、今から生活習慣
を見直して、骨元気にしましょう。

コッソコッ ① 骨密度検査を受けましょう

骨密度は20歳頃までは増加し
続け、40歳を過ぎると低下して
いきます。女性ホルモンには骨
密度の減少を抑える働きがあり、
閉経後は骨密度が減少しやす
くなります。まずは、検査で自
分の骨密度を知り
ましょう。



▲大阪市
骨粗しょう症検診



コッソコッ ② しっかり食べて骨元気を

カルシウムとビタミンDを同時
に摂ると、腸管でのカルシウム
吸収率がよくなります。カルシウ
ムの1日の摂取目安は、牛乳瓶
1本です。また、骨の材料であ
るたんぱく質や骨の形成を促す
ビタミンKもしっかり摂りましょ
う。



コッソコッ ③ 体を動かして骨元気を

骨に負荷をかけて強くするた
めに、散歩(1日30分程度)や階
段昇り降りなど、日常生活の中
で、できるだけ運動量を増やし
ましょう。



コッソコッ ④ 暮らしの中で骨元気を

晴れた日は外に出て(1日15分
程度)、日光浴でビタミンDを作
りましょう。禁煙は大事です。た
ばこを吸うと全身の血流が悪く
なり、カルシウムの吸収が妨げ
られます。また、女性ホルモン
(エストロゲン)の分泌を妨げ
骨密度の減少
を招きます。



参考/厚生労働省ホームページ、骨粗鬆症の予防と治療ガイドライン2015年

問 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/>