

記号の見方：問 問合せ

保健衛生

7月は「食中毒予防月間」

食中毒は7月から9月にかけて多くなる傾向にあります。大阪市では毎年7月を「食中毒予防月間」と定め、食中毒の予防を呼びかけています。食中毒は、飲食店だけでなく、家庭でも発生します。次のことに注意して、食中毒を予防しましょう。

家庭でできる食中毒予防の6つのポイント

- 1 肉、魚、野菜などの生鮮食品は新鮮なものを、加工食品は期限表示を確認して購入しましょう。
- 2 冷蔵庫は詰めすぎに注意し、冷蔵は10℃以下、冷凍はマイナス15℃以下で保管しましょう。
- 3 生の肉、魚、卵を取り扱った後は、手や調理器具を洗浄消毒しましょう。
- 4 調理は早く、加熱は内部まで十分に熱が通るようにしましょう（中心温度75℃で1分以上）。
- 5 調理が終わったら、できるだけ早く食べましょう。
- 6 残った食品は素早く冷却し、冷蔵・冷凍保存を。再加熱の際は、十分に加熱しましょう。



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お持ちください。	7月27日(水)、8月24日(水)、9月28日(水) 13:30～14:15

※委託医療機関でもBCG接種を受けることができます。

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5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)
予…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 予	40歳以上の方	●免疫便潜血検査…300円	10月29日(土) 12月19日(月) 9:30～10:30
肺がん検診 予		●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 予	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	8月18日(休)、9月17日(土) 9:30～10:30 10月29日(土) 13:30～14:30 11月22日(火) 18:30～19:30 令和5年1月12日(休) 9:30～10:30
骨粗しょう症検診 予	18歳以上の方	● ^{骨密度} 踵の骨の超音波測定…無料	8月18日(休)、9月17日(土) 10月29日(土) 令和5年1月12日(休) 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	8月18日(休)、9月17日(土) 10月29日(土) 令和5年1月12日(休) 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	8月18日(休)、9月17日(土) 10月29日(土)、12月19日(月) 令和5年1月12日(休) 2月19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	7月4日(月) 8月2日(火) 9月5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。
※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。

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。
予…要予約

相談・教室名	対象者	内容	日時
精神保健福祉相談 予	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	8月2日(火) 9:30～ 8月17日(水) 14:00～ 9月6日(火) 9:30～ ※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

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。
<https://www.city.osaka.lg.jp/tennoji/>

問 保健福祉課(健康推進)
☎6774-9973



大阪市では、7～9月までの食中毒が発生しやすい気象条件となる日に「食中毒注意報」を発令しています。発令状況についてはテレホンサービス(☎6208-0963 24時間・テープ案内)で情報提供を行っていますのでご利用ください。

第86回 健康づくり NAVI

警戒アラートを活用し、熱中症を予防しましょう

【熱中症とは】

熱中症とは、暑い環境で体温の調整ができなくなった状態です。はじめはめまいや立ちくらみがして、しだいに頭痛や吐き気と症状が進み、ひどくなると意識がもうろうとし、命にもかかります。誰でもなる可能性があります。運動中だけでなく、室内でも起こります。

【熱中症警戒アラートとは】

熱中症警戒アラートは、熱中症の危険性が極めて高くなると予測された際に、危険な暑さへの注意を呼び掛け、熱中症予防行動をとるよう促すため環境省が発表している情報です。暑さ指数が33以上になると予測される地点があるとき、前日の夕方17時と当日の朝5時に、都道府県単位で発表されます。発表された情報はテレビや防災無線、SNSを通じて知ることができます。

【熱中症の予防方法】

- ・熱中症警戒アラートを活用しましょう
- ・扇風機やエアコンで温度を調節しましょう
- ・日陰の利用、こまめな休憩をとしましょう
- ・屋外で人と十分な距離(2m以上)が確保できる場合は、マスクをはずすようにしましょう



【熱中症が疑われる時は】

- ・エアコンが効いている室内や風通しのよい日陰など、涼しい場所へ避難させましょう
- ・衣服をゆるめ、からだを冷やしましょう(特に、首の周り、脇の下、足の付け根など)
- ・水分、塩分、スポーツドリンクなどを補給しましょう
- ・呼びかけに反応がない時は、救急車を呼びましょう



〈参考〉
厚生労働省…熱中症予防のための情報・資料サイト
問 保健福祉課(地域保健活動) ☎6774-9968