



障がい者相談会

天王寺区地域自立支援協議会
(障がい者支援事業所の職員・区役所職員が、個別に相談に応じます。)

日時／8月17日(水)

受付13時～14時

場所／区役所5階 502会議室

対象／障がいのある方やそのご家族

費用／無料

申込／電話またはファックス

※ファックスの場合、氏名、生年月日を明記(事前予約の方を優先しますが、当日の受付も可能です。)

問 保健福祉課(福祉サービス)

☎6774-96857

ハチの巣を見つけたら

ハチは、草木の害虫であるチョウやガの幼虫などを捕食したり、受粉を手助けするなど、自然界のバランスを保つうえで重要な働きをしています。スズメバチ以外は、本来攻撃性の低いおとなしい昆虫で、巣を刺激しなければ襲ってこないのですが、限りそのままにしてあげましょう。

生活区域内(玄関やベランダ等)に巣ができてしまった場合、特にスズメバチの巣ができてしまった場合など、どうしても駆除が必要な場合は、土地の所有者または管理者が自らの責任で行ってください。大阪市では、原則として駆除は行っておりませんが、駆除方法の指導及び専門駆除業者(有料)の案内を行います。



問 保健福祉課(健康推進)

☎6774-99973

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。	8月24日(水)、9月28日(水)、10月26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)
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	9:30～10:30
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(水)、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(水) 9:30～10:30
骨粗しょう症検診予	18歳以上の方	●踵の骨の超音波測定…無料	同上
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(水)、9月17日(土) 10月29日(土) 令和5年1月12日(水) 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(水)、9月17日(土) 10月29日(土)、12月19日(月) 令和5年1月12日(水) 令和5年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		同上
結核健診	15歳以上の方	●胸部エックス線検査…無料	8月2日(火) 9月5日(月) 10月3日(月) 10:00～11:00

お詫び 広報紙7月号に一部誤りがありました。歯科健康相談の日は8月18日(水)、9月17日(土)、10月29日(土)、令和5年1月12日(水) 9:30～10:30です。

※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

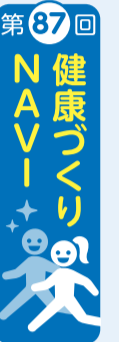
こころの悩みがある方・精神障がいがある方のための相談・教室

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



あなたもチェック!

メタボリック

シンドローム

「メタボって?」

メタボは「メタボリックシンドローム」の略で、食べすぎや飲みすぎによるカロリー過多や運動不足、生活習慣の乱れから内臓脂肪が蓄積することにより、引き起こされる生活習慣病の前段階の状態をいいます。メタボは糖尿病の発症、脳卒中などの血管の病気につながりやすいとい

メタボの診断基準

必須項目

- 腹囲
男性 85cm以上、女性 90cm以上



2項目以上に該当

- 高血圧
収縮期血圧130mmHg以上
または
拡張期血圧85mmHg以上
- 高血糖
空腹時血糖110mg/dl以上
- 高脂質
中性脂肪150mg/dl以上
または
HDLコレステロール
40mg/dl未満



「どんな人がメタボなの?」
メタボとは、内臓肥満に高血圧、脂質異常、高血糖が合わさった状態のことをいい、左図のような診断基準があります。

「メタボを予防!」
① 無理のない範囲で適度な運動をしましょう。できるだけ階段を利用するなど、日常の中で取り組めるものをおすすめです。

② 間食は控えて栄養バランスのいい食事をめがめましょう。食べ過ぎになってしまう場合は、茶碗を小さめに変えるなどの工夫が効果的です。
③ 定期的に健診を受けましょう。
大阪市では大阪市国民健康保険にご加入の、40～74歳の方を対象に、無料で特定健診を実施しています。健診の結果から、生活習慣を見直すサポートとして特定保健指導も行っていきます。メタボリックシンドロームに着目した健康診査となっていますので、ぜひ受けつけてください。

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/>