

記号の見方：問 問合せ



特定健診の受診は
お早めー！

大阪市国保加入者のうち、40歳以上の方(年度内に40歳になる方を含む)を対象に、生活習慣病の発症や重症化を予防するため、特定健診(無料)を実施しており、対象者には緑色の封筒で「受診券」を送付しています。受診券の有効期限(3月末までに受診をお願いします。
※3月末までに75歳になられる方の受診券の有効期限は誕生日の前日まで。

問 窓口サービス課(保険年金)
☎6774-9956

ふぐの素人調理は
絶対にやめましょう！

自分で釣ったふぐや譲られたふぐを素人調理したことによる食中毒事例が毎年発生しています。ふぐには、青酸カリの1000倍以上の毒性を持つ「テトロドトキシン」という猛毒があり、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。また、ふぐ毒は、塩もみ、水にさらす、加熱等の調理では無毒化されません。

釣ったふぐの処理は、ふぐを取り扱う資格を持つ専門の方に依頼するか、依頼できない場合は食べないでください。釣ったふぐは、「家庭で調理しない! 食べない! 人に譲らない!」ようにしましょう。

問 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お持ちください。	1月25日(水)、2月22日(水) 3月22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。
※BCG接種(保健福祉センター分館実施分)は、令和4年度末で終了します。

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
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	1月12日(木) 9:30～10:30
骨粗しょう症検診 予	18歳以上の方	※ かかと 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	
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12日(木)、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	1月11日(水) 2月6日(月)、3月6日(月) 10:00～11:00

※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。
※各種検診の部位を病気等で治療中・経過観察中の方は、当該部位の検診は受診できません。(医療機関で診察を受けてください。)
※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。

問 保健福祉課(健康推進) ☎6774-9882



がん検診

特定健診・後期高齢者
医療健康診査

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、下記の相談・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	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 予	1月10日(火) 9:30～ 1月18日(水) 14:00～ 2月7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

※精神科医による相談は、予約時に概要をお聞きます。
※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92回
健康づくり
NAVY
アルコールの問題で
困っていませんか？

多くの人が「アルコール依存症」について聞いたことがあると思いますが、正しく理解できていない人は少ないのではないのでしょうか？アルコール依存症とは、飲酒を繰り返すことによって、飲酒のコントロールができなくなる**病気**です。「酒に強いから大丈夫」「意思が弱いからやめられない」「だらしないから、依存

症になる」「これらはすべて間違いです。
「アルコールについてこんなことはありませんか？」

- ✓ 飲酒を減らさなければいけないと思つたことがある
- ✓ 飲酒を批判されて、腹が立つたことがある
- ✓ 飲酒に後ろめたい気持ちや罪悪感を持ったことがある
- ✓ 朝酒や迎え酒を飲んだことがある

2項目以上当てはまる場合は、アルコール依存症の可能性があります。アルコール依存症スクリーニングテスト「CAGE」より

【家族や周囲の人へ】

依存症は本人が苦しいだけでなく、周囲の人を巻き込みます。特に「身近な存在である家族は、慢性的なストレス状態に置かれることもあります。」「酔っているときに暴言・暴力を受ける」「仕事や学校に遅刻したり休んだりしてしまう」「破損や借金などの後始末をさせられる」といったことで困っていますか？

【まずは「相談を」】

アルコール依存症は「否認の病」とも言われ、本人はお酒の問題を認めようとしない場合が多いですが、適量を超えた飲酒を続けることで、徐々に肝硬

変、糖尿病、高血圧等さまざまな合併症を引き起こします。他の病気と同じように早く気づき、治療することで治療効果が高まります。ご自身やご家族など周囲の人のお酒の問題で困っている時には、一人で抱えずに相談してください。回復への糸口を一緒に考えます。



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/>

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/>