

ノロウイルスにご注意ください!

ノロウイルスは感染力が非常に強く、食品や人の手などを介して感染し、急性胃腸炎を引き起こします。これからの季節、特に多く発生しています。



ノロウイルス

ご家庭でできる ノロウイルスによる食中毒予防のポイント

- 調理や食事前、トイレの後は手指の洗浄消毒を徹底しましょう。石けんでの手洗いは、手指に付着したウイルス量を減らすために最も効果的な方法です。
- 牡蠣などの二枚貝は中心部まで十分加熱しましょう。(目安は中心温度85℃～90℃で90秒以上です)
- 調理器具や調理台は次亜塩素酸ナトリウムを含む塩素系漂白剤による消毒、熱湯消毒して、いつも清潔にしましょう。

問合せ 保健福祉課(生活衛生) 1階⑪番
☎06-6915-9973

冬至は銭湯のゆず湯で 温まりましょう🍊

今年の冬至は12月21日(土)です。日本では古くから冬至風呂と称して広く親しまれてきた『ゆず湯』。冬至の日に『ゆず湯』に入ると『1年風邪をひかない』という言い伝えもあります。今年も鶴見区の銭湯では『ゆず湯』が開催されます。『ゆず湯』に入って心も体も温まりましょう!

※ゆず湯の開催状況等については各銭湯にご確認ください



鶴見区
銭湯
マップ



問合せ 保健福祉課(生活衛生) 1階⑪番
☎06-6915-9973

区役所で実施する各種健診・検査のお知らせ

予約・問合せ (健診内容・健診場所などに関すること) 保健福祉課(健康づくり) 1階⑪番 ☎06-6915-9882

問合せ (特定健診・受診券に関すること) 窓口サービス課(保険年金) 3階③番 ☎06-6915-9956

	内容	料金	実施日・受付時間・受付場所	対象(大阪市民)
予約制※	大腸がん検診★ 免疫便潜血検査	300円	令和7年1月7日(火) 13時30分～14時50分 令和7年2月20日(木) 9時30分～10時50分、13時30分～14時50分 区役所2階 保健福祉センター前	40歳以上の方 (昭和60年3月31日以前生まれの方)
	肺がん検診★ エックス線 (条件によりかく痰検査を実施)	無料 (かく痰検査は 400円)	令和7年2月20日(木) 9時30分～10時50分 区役所2階 保健福祉センター前	
	乳がん検診★ マンモグラフィ検査	1,500円	令和7年1月7日(火)、令和7年2月20日(木) 各日13時30分～14時50分 区役所2階 保健福祉センター前	40歳以上の女性で隔年受診 (昨年度受診されていない方)
	骨量検査	無料		18歳以上の方 (平成19年3月31日以前生まれの方)
予約不要	特定健診	無料	12月8日(日) 9時30分～11時 令和7年1月7日(火)、令和7年2月20日(木) 各日13時30分～15時 区役所3階 302会議室	大阪市国民健康保険(40歳以上) または後期高齢者医療制度の 被保険者の方 ※対象の方には「受診券」を送付しています ※年末から年度末にかけて予約が集中しますので、 お早めの受診をおすすめします!
	歯科健康相談	無料	令和7年1月7日(火) 13時30分～14時50分 令和7年2月20日(木) 9時30分～10時50分、13時30分～14時50分 区役所2階 保健福祉センター前	市民の方
	結核健診 (エックス線)	無料	12月11日(水)、 令和7年1月15日(水)、令和7年2月18日(火) 各日10時～11時 区役所2階 保健福祉センター前	15歳以上の方

★印のものは、勤務先で同程度の検診を受診できる方は対象外となります。※定員に達し次第、受付終了します

乳幼児健診 問合せ 保健福祉課(健康づくり) 1階⑪番 ☎06-6915-9882

※対象の方には事前に個別にご案内します

※日程は表のとおり予定していますが、対象人数によっては実施日が変わる場合があります。必ず「健康診査のお知らせ」をご確認ください

内容	日	対象
3か月児健康診査	12月9日(月)	令和6年7月25日～8月13日生まれ
	12月23日(月)	令和6年8月14日～9月2日生まれ
1歳6か月児健康診査	12月10日(火)	令和5年5月1日～5月15日生まれ
	12月24日(火)	令和5年5月16日～5月31日生まれ
3歳児健康診査	12月12日(木)	令和3年6月1日～6月15日生まれ
	12月26日(木)	令和3年6月16日～6月30日生まれ



3 すべての人に
健康と福祉を

健康コラム

「何歳からでもできる、規則正しい生活習慣で認知症予防!」 問合せ 保健福祉課(保健活動) 1階⑪番 ☎06-6915-9968

鶴見区の認知症高齢者等の数は、長寿化の影響に伴い増加しています。「これをすれば絶対に認知症にならない」というものではありませんが、認知症の発症は食事、運動、睡眠などの日頃からの生活習慣と関係があると言われています。

生活習慣を整えることは、どの年齢からでも始められます!規則正しい生活習慣で毎日過ごしましょう♪認知症予防のポイントは以下のとおりです。



栄養バランスのとれた食事



よくかんで食べる



ウォーキングなどの有酸素運動



他者とのコミュニケーション



趣味を楽しむ



質のよい睡眠



目や耳の機能維持

上記以外にも、普段から高血圧や糖尿病、脂質異常症と上手に付き合い、血管を詰まらせないことが認知症の予防と悪化の防止になると言われています。規則正しい生活習慣で過ごすことは生活習慣病予防にもつながります。ぜひ今日から実践してみてください!

鶴見区子育てサロンに遊びに来てね!

問合せ 保健福祉課(子育て支援) 1階⑫番 ☎06-6915-9129

無料

子育てサロンは親子の遊びや情報交換、仲間づくりの場として、地域ごとに定期的に開催しています。

詳しくは
こちらから▶



対象 0歳～就学前のお子さんとその保護者、ご出産予定のプレパパ・プレママ

名称	日時	名称	日時
つるみ北子育てサロン (鶴見北公民館)	12月9日(月) 10時～11時45分	今津子育てサロン (今津会館)	12月17日(火) ※12月は第3火曜日に実施 10時～12時
横堤子育てサロン (横堤福祉会館)	12月10日(火) 10時～12時	みどり子育てサロン (緑会館「緑ふれあいの家」)	12月18日(水) 10時～11時30分
茨田東子育てサロン (茨田東福祉会館)	12月11日(水) 10時～12時	茨田子育てサロン (茨田福祉会館)	12月18日(水) 10時～12時
茨田西子育てサロン (茨田西社会福祉会館)	12月12日(木) 10時～12時	焼野子育てサロン (焼野福祉会館)	12月18日(水) 10時～11時30分
茨田北子育てサロン (茨田北福祉会館)	12月16日(月) 10時～11時30分	茨田南子育てサロン (茨田南福祉会館)	12月19日(木) 10時～11時30分
つるみ子育てサロン (鶴見公民館)	12月17日(火) 10時～11時30分	榎本子育てサロン (榎本福祉会館)	開催しません

12月3日<国際障害者デー>～12月9日<障害者の日>は「障がい者週間」です

障がいのある方やその家族が利用できる相談先をご存じですか?

日常生活などに関するさまざまなご相談をお受けしています。お気軽にご利用ください。

◎鶴見区障がい者基幹相談支援センター(今津中2-4-37)

連絡先 ☎06-6961-4631 FAX 06-6961-5525

◎身体障がい者・知的障がい者相談員

相談員は区内にお住まいの生活経験豊富な障がい当事者(知的障がい者の場合はその保護者)が担当しています。各相談員の連絡先については下記の「問合せ」へお尋ねください。

障がい者スポーツの普及啓発に取り組んでいます!!

鶴見区民まつりでは、車椅子バスケットやポッチャの体験コーナー等を出展しました。



問合せ 保健福祉課(障がい者支援) 1階⑬番 ☎06-6915-9857 FAX 06-6913-6237