

## お知らせ

### 健康 後期高齢者医療健康診査・ 歯科健診は受診しましたか



毎年4月下旬に、被保険者(年度中75歳になる人は誕生月の翌月)に後期高齢者医療広域連合から「健康診査受診券」と「歯科健診のお知らせ」を送っています。指定された医療機関で1年に1回無料で受診できます。ぜひ受診してください。

#### 受診に必要なもの

健康診査: 受診券、健康保険証  
歯科健診: 健康保険証

※事前に医療機関へ実施状況等を問い合わせしてから受診してください。

※3月に75歳になる人で今年度中の受診を希望される場合は、受診券の送付が令和3年度になるため加入されている健康保険の保険者へお問い合わせください。

※6か月以上の入院、施設に入所・入居している人は対象外となります。

#### 人間ドックのご案内

受診を希望される場合、費用の一部を助成する制度があります。すでに受診した人は助成金の申請ができます。また、3月31日までに受診した場合は、4月以降でも申請が可能です。

助成額 上限2万6,000円

申請に必要なもの 人間ドックの領収書、検査結果報告書の写し、健康保険証、口座情報のわかるもの、朱肉を使用する認め印

申請窓口 医療保険課

☎医療保険課 ☎892-0121 大阪府後期高齢者医療広域連合事務局 ☎06-4790-2031

### 健康 働く世代のための 土曜センター健(検)診



平日の受診が難しい人はぜひご利用ください。

日時 2/20(土)

場所 ゆうゆうセンター1階 休日診療所

項目 特定健診(国保加入者のみ)、ぴちぴち健診、各がん検診(胃・肺・大腸・前立腺・乳・子宮頸)、肝炎ウイルス検診、結核検診

※胃がん検診受診者のみ、追加で胃リスク検診が受診可能です。

※対象・費用等は、「わが家の健康管理」参照。

申込 16~64歳は1/6(水)から、申込が定員に満たなければ65歳以上は2/1(月)から健康増進課(いずれも9:00から先着順。各項目定員になり次第受付終了)

☎健康増進課 ☎893-6405

### くらし 海の事件・事故は118番へ

海上保安庁では、毎年1月18日は「118番の日」と定めています。

次のような海での事件・事故は、緊急通報用電話番号「118」番へ通報してください。

- ▷ 海難・人身事故に遭遇した、または目撃した
- ▷ 密漁、不法投棄などの情報を得た
- ▷ 見慣れない船や不審な船を発見した
- ▷ 油の排出などを発見した

※通報の際は、いつ・どこで・何があった等を落着いてお伝えください。

☎大阪海上保安監部管理課 ☎06-6571-0221

### 健康コラム

#### 適正飲酒

お酒を飲んで楽しくいられるのは、肝臓が働いているおかげです。ビール中びん1本分のアルコールを処理するには約4時間かかります。多量飲酒が続くと肝臓がいをはじめ、認知症、脳血管障がい、心筋梗塞など、体にさまざまな悪影響が起こります。健康とお酒を両立するために次のことを意識しましょう。

- ① 食べながら飲む(胃腸への負担を防ぎます)
  - ② 毎年健診を受ける(血液検査及び喉から食道までの状態を確認)
  - ③ 笑顔で飲む(お酒でやけ酒やうさ晴らしをしない)
  - ④ 大切に飲む(適正飲酒量を守る)
- 1/30(土)にお酒健幸塾を開催します(要予約)。一緒に楽しく学びましょう。

☎健康増進課 ☎893-6405

#### 【広告】

### 11/24 ひさいけ 久池の水をぜんぶ抜く

テレビ東京 池の水ぜんぶ抜く大作戦収録

倉治図書館付近の久池で収録が行われ、人気芸能人の田村淳さんや熊切あさ美さんたちが、池の水を抜き、清掃と池に住む生物の調査を行いました。

池の底からは、たくさんのごみが拾われ、久池はきれいな姿を取り戻しました。

※収録のテレビ放映は、12/20に行われました。

写真提供: テレビ東京



### 11/9 風船に想いを乗せて

岩船小学校 航空撮影・バルーンリリース

岩船小学校50周年を記念して行われたこの企画、全校児童がグラウンドに集まり、校章の形を作って航空撮影。その後、子どもたちの想いや風船を拾った人へのメッセージを書いた紙と花の種をつけた色とりどりの風船を一齐に飛ばしました。

飛ばされた風船は、その後静岡県や三重県で拾われ、心温まる返信をいただきました。

### 10/25 市内の小学生が力走

万博記念競技場 第5回大阪小学生陸上競技会

「ど根性ひらかた」と「KATANOスポーツランナーズクラブ」に所属する市内在住の小学生が、優秀な成績を収めました。

#### ど根性ひらかた

- ▷ 女子5年100m 1位 今堀久瑠美さん(郡津小)
- ▷ 男子4年4×100mリレー 3位 原隼人さん(長宝寺小)
- ▷ 女子4年4×100mリレー 3位 富田結衣さん(交野小)
- ▷ 男女混合4×100mリレー 3位 今堀久瑠美さん、山田美和さん(関西創価小6年)

※右写真左から、富田さん、山田さん、今堀さん、原さん。



#### KATANOスポーツランナーズクラブ

- ▷ 男子5年100m 1位 飯田裕樹さん(交野小)
- ▷ 男子5年800m 2位 川添颯太さん(倉治小)
- ▷ 男子6年800m 3位 中原瀬那さん(旭小)
- ▷ 男子4年4×100mリレー 2位 高橋知暉さん(倉治小)、大羽陽斗さん(交野小)、渋谷悠成さん(妙見坂小)、中野翔太さん(交野小)、宮島晃太郎さん(倉治小)

※左写真左から、川勝さん、飯田さん、吉田さん、川添さん、宮島さん、中原さん、中野さん、渋谷さん、大羽さん、高橋さん。

※川勝さんと吉田さんはクラブのキャプテン。