

※新型コロナウイルス感染症の状況により、イベントなどが延期または中止となる場合もあります。実施の有無については、お問い合わせください。

地域保健課 ☎337-3125 ☎337-3126

直通電話の記載のない部署・閉庁時は市役所代表へ  
市役所代表 ☎334-1550

地域保健課 ☎337-3125 ☎337-3126

### 藤井寺保健所からのお知らせ

〈無料〉HIV・梅毒即日検査(梅毒検査のみは不可)、精神科医・精神保健福祉相談員によるこころの健康相談、医療機関に関する相談  
〈有料〉水質検査、腸内細菌検査、ぎょう虫卵検査  
【備】日時・費用など詳細はホームページをご覧ください。  
【問】☎072-955-4181(代表)  
※市外局番からおかけください。  
藤井寺市藤井寺1-8-36



### 肺がん・結核検診

事前予約なしで受診できますので、マスク着用の上、直接会場にお越しください。※ボタン、金具などのついていない服装でお越しください。  
【時】9月10日(金)午前10時～11時30分  
【所】市立保健センター  
【内】問診、胸部レントゲン撮影、必要と認められる人には喀痰細胞診を実施  
【対】満40歳以上の市民で令和3年4月以降肺がん・結核検診を受けていない人  
【問】地域保健課

### 9月24日～30日は「結核予防週間」です

結核は過去の病気ではありません。現在でも、全国で年間約1万4,000人が診断され、大阪府では、毎年約1,600人の結核患者が発生し、結核り患率が全国ワースト1の状況が30年以上続いています。  
症状は、最初のうちは風邪とよく似ています。「せき」「たん」「発熱」「血たん」「胸痛」の結核5大症状のほか、「だるさ」「寝汗」などの症状が2週間以上続いたら要注意です。早めに医療機関を受診しましょう。

また、結核患者の約7割が60歳以上の高齢者ですが、高齢者の場合は特徴的な症状が現れないこともあります。年1回は健診などで胸部エックス線検査を受けるようにしましょう。  
詳細は、お問い合わせください。  
【問】藤井寺保健所地域保健課(☎072-955-4181、FAX072-939-6479)



### 献血にご協力を

【時】【所】9月14日(火)  
河内松原駅前  
午前10時～午後4時30分  
※400ml献血のみ  
【問】松原市社会福祉協議会(☎333-0294)



### 肝炎ウイルス検診のご案内

本人が知らない間に肝炎ウイルスに感染しており、肝硬変や肝がんへ移行するケースが大きな問題となっています。ぜひ、一度検査を受けましょう。  
【対】①昭和56年4月から昭和57年3月生まれで受診時に満40歳に達している人②満40歳から70歳で、まだ一度も肝炎ウイルス検査を受けたことがない人【内】血液検査【申】①の人は直接、取り扱い医療機関(令和3年度保健事業案内参照)の窓口または電話でご予約ください。②の人は事前に地域保健課での受診券発行の手続きが必要です。【問】地域保健課

健康+	御勢医院 (天美東8丁目) 院長 御勢久平
ガイド	
<b>新型コロナウイルスとマスク</b>	
<p>日本人はマスクに抵抗が少ないようで、屋外では90%以上の人が着用されています。WHOが新型コロナウイルス感染症に対しその効果を認め、強く推奨するようになったのはつい最近の2020年になってからです。マスク着用が必要な理由は、このウイルスの特徴として、症状がある人はもちろんですが、症状の出ている人、また症状の出る前の人が感染を周囲に広めるからです。全員がマスクをしておればまわりへの感染拡大が少なくなります。マスクの種類としては不織布がお勧めで、上は目の下まで下は顎までしっかり覆い隙間を作らないように顔に密着させることが大事です。マスク上端のワイヤ部分を適度に折り曲げ微調整する。眼鏡をかけている人では鼻で息をしてレンズが曇らないことが目安になります。布やウレタン製マスクは効果が落ちるようです。フェイスシールドやマウスシールドだけだと横から外気が入ってきます。その下にしっかりと不織布マスクをつけることが必要です。マスクをつけて走ったり体を動かしたら時々位置確認。知らぬ間にマスクが鼻からずり落ちて外気に晒されている人を時々お見かけします。夏場は高温で息詰まって熱中症の危険があります。周囲2m以内に人がいないことを確認して、マスクを外すのがよいと思います。「三密」の必要な時だけマスクを装着し、そうでない時はこまめに外す。その上でマスクを過信しないこと。少々塩分を含んだ水分摂取とうがい・手洗い・室内のこまめな換気も忘れないでください。</p>	

ヘルスメイト  
(松原市食生活改善推進員)  
がおすすめ!



### 肉巻きチーズおにぎり

【食事バランスガイド】  
主食1SV 副菜1SV  
主菜2SV 牛乳・乳製品1SV

【材料】(4人分)ごはん600g、コーン缶60g、青のり小さじ1、ピザ用チーズ40g、牛薄切り肉200g、サラダ菜8枚、ミニトマト8個、油大さじ1/2、A(しょうゆ大さじ1と1/2、みりん大さじ1、砂糖小さじ1)  
【作り方】①ごはんをコーンと青のりを加えて混ぜ、8等分にして中にチーズを加え俵型に握る。②牛肉を広げ①に巻き付ける。③フライパンに油をひいて中火にかけ②の巻き終わりを下にして焼き、全体に焼き色を付ける。④肉に火が通ればAを加えて絡める。⑤器に盛りサラダ菜とミニトマトを添える。

食事バランスガイド  
[http://www.maiff.go.jp/j/balance\\_guide/](http://www.maiff.go.jp/j/balance_guide/)



野菜たっぷり料理は「まったら愛っ娘～松原育ち～」で検索!  
毎月市Facebookでも配信中!

### 環境

### 家庭用燃料電池(エネファーム)設置補助金について

市では地球温暖化対策の一環として、自ら居住する住宅に家庭用燃料電池を設置した人に、補助金を交付しています。また本市での定住を促進するため、新築または中古住宅の購入と合わせて家庭用燃料電池を設置した人は補助金額の加算対象者となります。  
【補助金額】2万円(※令和2年度に設置した場合は1万6000円)加算対象者には補助金額に1万円を加算  
【備】詳細は市ホームページをご覧ください。【申】申請書に必要書類を添えて、環境予防課へ。【問】環境予防課



### 広告募集中

広報まつばらには、広告を掲載しています。掲載のお問い合わせは、

- 広告代理店 合同会社IM 総合企画 (☎072-275-5449)
- 広告代理店 株式会社ホープ (☎092-716-1404)
- 広告代理店 株式会社宣成社 (☎06-6222-6888)
- 広告代理店 株式会社ブリーズ (☎06-6262-1101) まで。