

## 受診券の有効期限は平成28年3月31日です 特定健康診査をお忘れなく～

無料

大阪市国民健康保険に加入している方で、平成27年度中に40歳以上になる方、又は後期高齢者医療保険に加入している方

**健診項目** 基本的な健診(無料)

- 問診 ● 身体計測 ● 診察 ● 血圧測定 ● 血液検査 ● 尿検査
- ※詳細な健診は医師が必要と認めた方のみ検査します。

**特定健康診査実施日程** 受付時間 9:30～11:00(予約不要)

- ※受診券・保険証をお持ちください(両方なければ受診できません)
- ※食後10時間以上の絶食で受診してください。
- ※前年度の特定健診の結果をお持ちの方は当日ご持参ください。
- ※お近くの医療機関で個別に受診することもできます。

保健企画担当 ☎ 4809-9882)へお問い合わせを!



	実施日	場所
平成27年	10月10日(土)	大隅西小学校
	10月15日(木)	区民ホール (区役所3階)
	12月14日(月)	
平成28年	1月18日(月)	淡路小学校
	1月23日(土)	
	2月27日(土)	区民ホール (区役所3階)
	3月12日(土)	

### やってみよう! たのしく食育

## みんなで食べるとおいしいね 家族や仲間と共食を

共食とは、家族や友人、職場や地域の人など誰かと共に食事をする事です。  
みんなでそろって楽しく食卓を囲みコミュニケーションを図る共食は、「食育」のとても大切な時間と場です。時には、料理や食卓の準備も一緒にしましょう。

子どもが朝ごはんをひとりで食べている割合

- 小学生の約5人に1人
- 中学生の約3人に1人

ひとりで食べる子どもは、  
心や体の不調を感じる割合が多い



やめよう!  
7つの「食」

- 固食** 固定したもの、自分の好きな決まったものしか食べないこと
- 孤食** ひとりでたべること
- 粉食** スパゲティやパンなど、粉を使った主食を好んで食べる
- 小食** しょうしょく、食べる量が少ないこと
- 個食** みんなが、それぞれ自分(個人)の好きなものだけ食べる
- 子食** 子どもだけで食べる
- 濃食** 味の濃いものを好んでたべる

参考・出展：内閣府「食育読本」「食育の現状と意識に関する調査報告書H23年3月」 臨床栄養 January2015Vol.126No.1



- 子どもだけで食べることがないようにしよう
- 夕食の時間が合わせられない場合は、朝食を利用しよう
- 生活のリズムを見直し、早寝早起きをしよう
- 残業しない日を決めて、家族がそろう日をつくろう

- 休日やイベントなど食卓を囲む機会を積極的につくろう
- 友人や職場の人などとも一緒に食べよう
- 食事中はテレビを消して食事と会話を楽しもう

## 病気になっても、住み慣れた場所で、自分らしく過ごしたいと思う方へ 東淀川区の在宅医療連携を考える会「こぶしネット」の取組み

ひとりで病院に通えなくなったり、病気が良くなっていないと思うのに退院を促されたりすると、とても不安になりますよね。そのようなとき、生活の場で受けることができるのが「在宅医療」や「在宅介護」です。「病院まで通うのが難しくなってきた」「家へ帰って家族やペットと暮らしたい」「最期は家で自分らしく全うしたい」そんな希望を叶え、安心して生活していただくために、東淀川区では在宅医療・介護にかかわる専門職が在宅療養をされる方をチームでサポートしています。

このネットワークを「こぶしネット」と名付けて、医師会・

歯科医師会・薬剤師会・病院・訪問看護ステーション・ケアマネージャー・介護事業者・区役所などがともに日々研鑽しながら連携を深めています。

在宅医療・介護については、あなたの身近な医療や介護の担当者にご相談ください。また、在宅医療・介護について区民のご理解が深まるよう、地域からのご要望に応じて在宅医療学習会『元気なうちから知っておこう！在宅医療・介護の活用術』を開催しています。

在宅医療学習会・パンフレットのお問い合わせは下記までお願いします。



在宅医療・介護がよくわかるパンフレット「ご存知ですか？在宅医療」を作成しました



### そう しげる 宗 茂氏が語る

入場無料

※手話通訳  
あります

『走る世界から歩く世界へ』・『自然治癒を高めるには』

モントリオール、ロサンゼルスオリンピック、マラソン出場

日時 **10月17日(土)**  
13:15～



### 第38回 東淀川区みんなの健康展

『笑顔でいきいき 健康づくり』

開催時間: 13:00～16:00(入場は15:30まで)

区役所2階、3階

- お子さま向けスタンプラリー実施! 景品もあるよ!(小学生以下)  
※景品は無くなり次第終了です。
- キッズは医師・歯科医師・薬剤師・消防士の格好ができるよ!  
ミニ消防車も来るよ!
- キッズファーマシー(小学生対象)薬局体験
- 塩分濃度測定: 普段食べている汁物の塩分濃度を測定してみませんか? 普段の食事の汁物50mlご持参ください。