



健康レシピ

1枚分のエネルギー 71kcal

長いもゴロゴロヘルシー焼き(8枚分)

もめん豆腐… 300g 片栗粉… 大さじ3
にんじん… 1/2本 しょうゆ… 大さじ2
長いも… 200g だしの素… 3g
枝豆… 30g ごま油… 小さじ1

作り方

- ①もめん豆腐は水切りしておく。
- ②にんじんはいちょう切りにしてさっとゆがく。
- ③長いも(分量の2/3)は1cm角に切る。
- ④枝豆はゆがいて房からだして半分に切る。
- ⑤ボウルに①を入れて塊がなくなるまでつぶし、すりおろした長いも(分量の1/3)と②③④を加えて混ぜる。
- ⑥⑤にしょうゆ、片栗粉、だしの素を加えて混ぜ、直径約7cmに丸くのばす。
- ⑦フライパンを中火にかけ、ごま油をひき、⑥を両面こんがり焼く。

(考案)東淀川区食育推進ネットワーク(大阪府立淀川清流高校)
(作成)東淀川区食生活改善推進員協議会(五十三会)

【問合せ】保健企画 2階22番 ☎4809-9882

健康掲示板

【問合せ】保健企画 2階22番 ☎4809-9882
※詳しくは、お問い合わせください。

特定健康診査・後期高齢者医療健康診査				予約不要
日時	場所	対象	費用	
7月19日(木)	9:30~11:00	保健福祉センター(区役所2階)	国民健康保険・後期高齢者医療保険に加入している方。 【持ち物】受診券と保険証	無料
7月28日(土)		出張所(東淡路4-15-1)		
8月11日(土)		保健福祉センター(区役所2階)		

各種検診(健診)				保健福祉センター(区役所2階)で実施
内容	日時	対象	費用	
胃がん検診 (年度内どこちからか1回のみ受診)	内視鏡検査※3	取扱医療機関にお問い合わせください。	50歳以上の方 ※受診は2年に1回 注)内視鏡検査を受けた翌年度は胃がん検診(内視鏡検査、エックス線検査とも)を受診できません。	1,500円
	エックス線検査		40歳以上の方	500円※1
大腸がん検診			40歳以上の方	300円
			40歳以上の方 エックス線 かくたん検査※2	無料 400円
肺がん検診		予約の際にお問い合わせください。	30~39歳の女性	1,000円
			40歳以上の女性(昭和奇数年生まれの方)	1,500円
乳がん検診	超音波検査※3		20歳以上の女性(昭和奇数年、平成偶数年生まれの方)	400円
	マンモグラフィ		18歳以上の方	無料
子宮頸がん検診※3				
骨量検査				
風しん抗体検査	7月 2日(月) 10:00~11:00 7月17日(火) 13:30~14:30 8月21日(火) 13:30~14:30	・妊娠を希望する女性 ・妊娠を希望する女性の配偶者 ・妊婦の配偶者		無料
結核健診	7月2日(月)、8月28日(火) 10:00~11:00	15歳以上の方		無料

※1 医療機関での受診は、1,500円。 ※2 かくたん検査の対象者には条件があります。 ※3 医療機関で受診。

保健師の健康一口メモ No.70

暑くなりはじめたらご注意を!

からだ暑さに慣れていない7月から熱中症の注意が必要です。

大阪市では昨年、約1,000人の方が熱中症によって救急搬送されています。

症状

めまい 大量の汗 頭痛 吐き気 など

予防

- こまめに水分補給をし、外出前・帰宅後、お風呂の後、寝る前はコップ1杯の水分をとる
- エアコン・扇風機の利用を我慢せず、活用する
- 外出時には日傘・帽子で対策をする
- 部屋の風通しを良くする

高齢者や幼児は熱中症になりやすいので、特に注意してください。
室内でも熱中症は発生します。

【問合せ】保健師の健康一口メモについて:
健康相談 2階24番 ☎4809-9968
熱中症について:
東淀川消防署 ☎6320-2172

安全安心

防火・防災図画を募集します!

大阪市消防局では、例年防火・防災図画を募集し、火災予防普及啓発活動に活用しています。本年も消防に関することや、日頃から災害に備えていること、その様子などをテーマにした防火・防災図画を募集します。

【応募資格】大阪市内の小学校に通う児童
【募集期間】7月上旬~9月上旬(予定)
※募集要項は、東淀川消防署ホームページに掲載予定
【問合せ】東淀川消防署 予防担当 ☎6320-2172

夏だ!夏休みだ!夏は楽しいことがいっぱい! ~遭わない!おこさない交通事故~

夏は、自転車や自動車に乗る機会も多くなる季節です。また、夏休みの間は多くの子どもたちが外で遊んでいます。子どもの飛び出しには十分注意してください。遠くに出掛ける際は、休憩をとりながら運転するなど、気持ちに余裕を持って運転する心がけましょう。



【問合せ】安全安心企画 1階8番 ☎4809-9819

施設からのお知らせ

東淀川図書館

【問合せ】東淀川図書館(東淡路1-4-53 3階)
☎6323-5476

夏休み期間中(7月21日~8月31日)の月曜日は10:00~17:00まで開館します。

また、「子どもが泣いたり騒いだりするので図書館に行きづらい」と思われているご家族のために、夏休みの日・月・火曜日は17:00まで多目的室を開放します。保護者同伴でご利用ください。※図書館の行事中や準備時間中はご利用いただけません。

なお、夏休み期間中の休館日は8月16日(木)です。

ほほえみカーニバル2018 手話通訳有

ボランティアを見て、知って、体験できるイベントです。そのほかにも、楽しいイベントやコーナー、素敵な参加特典もありますので、ぜひ来場ください。

【日時】7月14日(土) 10:00~16:00

【場所】東淀川区在宅サービスセンター「ほほえみ」(菅原4-4-37)

【参加費】無料(フードコーナー有料)

【申込】不要(ネイル体験要予約)

※一時保育が必要な場合は事前にお問い合わせください。

【問合せ】東淀川区社会福祉協議会 ☎6370-1630

広告掲載枠

