

健康

**浪速区における食育の取り組みを
展示します！**

浪速区では、保育園や幼稚園、小中学校、企業、ボランティア団体などのさまざまな組織が協力し、地域全体で食育活動を行っています。

お住まいの地域でどのような取り組みがされているのか、区役所にお立ち寄りの際にはぜひご覧ください。

●食育とは？

さまざまな経験を通じて「食」に関する正しい知識を学び、生涯にわたって健全な食生活を実践できる人を育てることを目的とした取り組みです。

日時 1月4日(水)～1月27日(金)
場所 浪速区役所1階区民ギャラリー
問合せ 区保健福祉課(保健) TEL 6647-9882

フグによる食中毒を予防しましょう

自分で釣ったフグ・譲ったフグが原因で重症事例や死亡事例が発生しています。

●フグ毒を正しく知っていますか？

フグの毒は、塩もみ、水にさらす、加熱などの調理では無(弱)毒化されることはありません。

フグを自ら調理することは非常に危険です。釣ったフグの処理は、フグを取り扱う資格を持つ専門の方に依頼するか、食べないでください。人にも譲らないでください。

問合せ 区保健福祉課(保健) TEL 6647-9973 FAX 6644-1937



**統合失調症など
家族教室のご案内** **無料** **要予約**

「こんな時はどうしたらいいのかな?」「どうしたらうまくいくのかな?」ご家族同士で語り合い、困ったときの対応について、アイデアを出し合って元気になりましょう。

対象 統合失調症など精神疾患と診断された方の家族
日時 1月12日(木)14時～16時
場所 区役所 **申込** 事前に電話にて受け付け
問合せ 区保健福祉課(地域保健活動) TEL 6647-9968 FAX 6644-1937

**精神科医師による
こころの健康相談** **無料** **要予約**

「最近よく眠れない」「気持ちが落ち込む」「なぜか不安」「イライラする」「受診した方がいいのかな」など、こころの健康のご心配はありませんか?

解決に向けて一緒に考えていきましょう。
日時 1月13日(金)14時～、1月25日(水)13時30分～
場所 区役所 **申込** 事前に電話にて受け付け
問合せ 区保健福祉課(地域保健活動) TEL 6647-9968 FAX 6644-1937

**かぼちゃとほうれん草の
ほっこりグラタン**
(エネルギー 357kcal、
食塩相当量 2g)



冬に旬を迎えるかぼちゃとほうれん草を使った栄養たっぷりのグラタンです。牛乳を使用するため、カルシウムもしっかり摂ることができます。おせちの次は洋食で!寒いこの季節にぜひ作ってみてください。

材料(2人分)

- かぼちゃ ……100g
- ほうれん草 ……50g(2株程度)
- 玉ねぎ ……50g(中1/4個)
- 合いびき肉 ……100g
- バター ……10g
- 塩こしょう ……少々
- コンソメ顆粒 ……小さじ1
- 小麦粉 ……大さじ2
- 牛乳 ……300ml
- ピザ用チーズ(またはとろけるチーズ) ……30g

作り方

- 1 かぼちゃを一口サイズに切り、電子レンジ(500W 2分)で加熱する。ほうれん草は、電子レンジ(500W 1分)で加熱し、冷水で冷やした後、5cmの長さに切る。玉ねぎは薄切りにする。
- 2 フライパンでバターを溶かし、合いびき肉を炒め、塩こしょう、コンソメを加える。肉に火が通ったら、玉ねぎを入れてしんなりするまで炒める。
- 3 2にかぼちゃとほうれん草を加える。小麦粉をいれ、全体になじむように軽く炒める。
- 4 牛乳を少しずつ加え、焦げないように混ぜながら、とろみがつくまで煮る。
- 5 耐熱皿に入れ、チーズを散らす。
- 6 オーブン(200度、10～20分)で焼き色がつかうまで焼く。
※ご家庭の電子レンジ・オーブンに合わせて調整してください

年1回は胸のレントゲン撮影をしましょう!

結核は過去の病気だと思いませんか?大阪市は全国の中で最も結核にかかる人が多く、浪速区はそのなかでも結核にかかる人が多い地域です。

●結核ってどんな病気?

結核は空気感染(飛沫核感染)する病気です。風邪のような症状が出ることも多いですが、必ずしもせきやたんが出るとは限りません。微熱や食欲低下などの症状もあります。

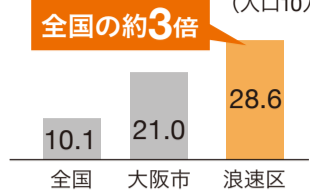
せき、発熱、体がだるい、
たんが出る、胸が痛い、
食欲がない…

このような症状が
**2週間以上続いたときは、
すぐに病院にいきましょう。**

●結核を早く見つけるために、結核健診を受けましょう!

早く発見できれば入院せずに治療できる可能性が高くなります。大阪市の区役所では、**毎月1回胸のレントゲン撮影を実施**しており、**15歳以上の市民の方は無料**で受けられます。**予約不要**で持ち物もいりません。この機会にぜひ胸のレントゲン撮影をしましょう!

令和2年1年間で新たに結核にかかった人の数
(人口10万人対)



●区役所での結核検診

日時 1月23日(月)・2月16日(木)・3月16日(木)
各日10時～11時
場所 区役所3階 エックス線室
問合せ 区保健福祉課(保健) TEL 6647-9882 FAX 6644-1937



健診・予防接種などのお知らせ

問合せ 区保健福祉課(保健) **予約不要**
TEL 6647-9882 FAX 6644-1937

種別	対象	日時	場所	費用
乳幼児健診	3カ月児健診※ 令和4年8月30日～ 令和4年9月27日生まれの方	1月11日(水)9時～	区役所3階	無料
	1歳6カ月児健診※ 令和4年9月28日～ 令和4年10月20日生まれの方	2月8日(水)9時～		
	3歳児健診※ 令和3年6月11日～ 令和3年7月7日生まれの方	1月5日(木)13時20分～		
	令和3年7月8日～ 令和3年8月1日生まれの方	2月2日(木)13時20分～		
	令和1年6月15日～ 令和1年7月26日生まれの方	1月26日(木)13時20分～		
BCG接種	生後5～8か月未満の方 (標準的な接種月齢)	1月19日(木)14時～15時		
結核健診 (胸部X線間接撮影)	大阪市民で15歳以上の方	1月23日(月)10時～11時		

※乳幼児健診の対象は予定のため変更になる場合があります。対象の方へは事前に通知します。当日、健診の都合により時間が前後する場合があります。



Vol.81 **健康広場**

問合せ 区保健福祉課(保健) TEL 6647-9882 FAX 6644-1937

しきゅうけい

子宮頸がんには予防ワクチンがあります

子宮のがんには、子宮の入り口付近にできる子宮頸がん(けい)と子宮の奥にできる子宮体がん(たい)の2つがあります。このうち子宮頸がんは20歳代・30歳代の女性に多く、95%以上はHPV(ヒトパピローマウイルス)が原因で、中でもHPV16型・HPV18型が多いとされています。

HPVは性的接触のような濃厚な接触でかかり、HPV16型・HPV18型にかかりにくくすることが子宮頸がんの予防につながるとされています。

■定期接種(無料)

対象者	接種期限
小学校6年生～高校1年生相当の女性 (平成18年4月2日～平成20年4月1日生まれ)	高校1年生相当の3月31日まで

※大阪市の委託医療機関にて実施
※接種時に大阪市内に住民登録されている方
※定期接種の対象の方も、令和7年3月31日まで接種できます。

■ワクチン接種を逃した方へのキャッチアップ接種

対象者	接種期限
高校2年生相当以上の女性 (平成9年4月2日～平成18年4月1日生まれ)	令和7年3月31日まで

※接種時に大阪市内に住民登録されている方
※未接種の方(1回接種済み、2回接種済みの方は残り接種回数が対象となります。)

このワクチンは半年間に3回の接種が必要で、接種後に重篤な副反応があったのは、ワクチンが原因かどうか分からないものも含め、接種者1万人あたり6人です(そのうち9割の人が回復しています)。

がんのために若くして亡くられる女性や、治療で子宮を失ってしまう(妊娠できなくなってしまう)女性を少しでも減らすため、対象となる方はワクチン接種を検討してみられてはいかがでしょうか?

浪速区医師会 竹中医院 竹中 裕昭