

健康情報

各種健診のお知らせ

各がん検診・骨粗しょう症検診の予約申込み・問合せは

9月5日(木) 9:00より

☎06-4399-9882または
保健福祉課(健診)〈区役所1階13番〉へ

※予約申込みは定員になりしだい終了します

*料金免除の制度があります。詳しくはお問合せください。
*胃がん検診(胃内視鏡検査)(対象:50歳以上)は取扱医療機関で実施しています。取扱医療機関等についてはお問合せください。
*がん検診は、受付から終了まで1時間半~2時間程度かかる場合があります。
*結核健診の結果は、精密検査が必要な方の方に連絡します。

9月の旬のレシピ

きのこ入り野菜の酢物

区食生活改善推進員協議会 担当:湯里校区



栄養価(1人分)
エネルギー 61kcal
食塩相当量 0.5g

材料(2人分)

えのきたけ	1/4袋	A	しょうゆ	小さじ1
生しいたけ	中2枚		酒	大さじ1
きくらげ	2枚	B	砂糖	小さじ2
だいこん	中3cm		酢	大さじ1
にんじん	中3cm		ごま油	小さじ1/2
きゅうり	中3cm		白ごま	小さじ1/2

作り方

- えのきたけは石づきをとって半分に切ってほぐし、生しいたけは石づきをとってせん切りにする。きくらげは水でもどして固いところをとり、細切りにする。
- 鍋に①を入れてAを加えて混ぜ、弱火で蒸し煮にし、しんなりしたら火から外し、そのまま冷ます。
- だいこん、にんじん、きゅうりは3cmのせん切りにし、軽く塩(分量外)もみしたのち、洗ってしぼる。
- ボウルに②(煮汁も一緒に)と③を入れ、Bの材料を合わせたものを加えてあえ、白ごまをふる。

問合せ 保健福祉課(健診)1階13番
☎06-4399-9882

●特定健康診査

日時	対象者	料金	場所	予約
①9月1日②9月21日 9:30~11:00受付	大阪市国民健康保険(40歳以上)または、後期高齢者医療保険に加入されている方 【持物】受診券、被保険者証、特定健康診査個人票	無料	①区役所3階(会議室) ②桑津小学校	予約不要

●各種健診(検診)

検診名	日時	対象者	料金	場所	予約
結核健診 (胸部エックス線撮影)	9月24日(火)・26日(木) 10:00~11:00 10月5日(土)13:00~15:00	職場や学校等で受診する機会がない15歳以上の方	無料	エックス線室 (区役所2階)	予約不要
歯科健康相談	9月13日(金) 9:30~10:30	年齢は問いません			
胃がん検診 (胃部エックス線検査)			500円	検診室 (区役所1階)	予約要 予約受付開始 9月5日(木) 9:00から
大腸がん検診	11月15日(金) 9:30~10:30	40歳以上の方	300円		
肺がん検診			無料		
乳がん検診 (マンモグラフィ検査)	11月9日(土) 13:30~14:30 11月29日(金) 9:30~10:30 11月29日(金)は保育ボランティア(就学前のお子さん対象)を配置できます。 必ず予約時にお申出ください	40歳以上の女性で 大正・昭和の偶数年生まれの方	1,500円		
骨粗しょう症検診		18歳以上の方	無料		

●がん検診・特定健康診査は取扱医療機関でも受診できます。詳しくはお問合せください。
●がん検診・特定健康診査では手話通訳を配置できる場合があります。 **事前申込必要**
●各種健診は、台風等で中止になることがあります。

予約・問合せ ☎06-4399-9882

9月 大阪市朝食普及月間

朝食を食べる習慣は、バランスのよい栄養素・食品摂取量と関係しているという研究結果が複数報告されています。

朝ごはんを食べよう!

らくちん朝ごはんメニュー

トマたま丼+みそ汁

栄養価(1人分)
エネルギー 380kcal
食塩相当量 2.8g

材料(2人分)

【トマたま丼】

トマト	1個
卵	2個
鶏ガラスープの素	小さじ2
ほうれんそう	2本
ごま油	大さじ1
ごはん	200g

【みそ汁】

キャベツ	1枚
油揚げ	1/3枚
だし汁	2カップ
みそ	大さじ1・1/2
白いりごま	小さじ1

【作り方】

- ①トマトは1cm角に切る。卵は溶きほぐし、鶏ガラスープの素を加える。ほうれんそうは3cm長さに切っておく。
- ②フライパンにごま油を熱し、トマトとほうれんそうを炒める。トマトが少し崩れるくらいになったら卵を加え、大きくかき混ぜながらふんわりと火をとます。
- ③丼にごはんを盛り、上に②をのせる。
- ④キャベツはざく切りにする。油揚げはペーパータオルではさんで油をおさえ、細切りにする。
- ⑤だし汁を煮立て、キャベツ、油揚げを入れ、キャベツが柔らかくなるまで煮る。
- ⑥みそを溶き入れ、器に盛る。白ごまをつまみ、ひねりながら入れる。

問合せ 保健福祉課(健診)1階13番 ☎06-4399-9882

令和元年度 東住吉区みんなの健康展を開催します

無料 申込不要

自分だけでなく、家族や周りの方は健康ですか?運動・食事・生活習慣など、みんなで健康のことを考えてみましょう!ぜひ、ご家族でご来場ください!

日時/10月5日(土) 13:00~15:00

場所/東住吉区民ホールほか
(結核健診など一部他フロアもあり)
※アンケートにご協力いただきました方(大人)先着300名様に健康グッズプレゼント!

問合せ 保健福祉課(健診)1階13番
☎06-4399-9882

精神保健福祉相談のご案内

申込要

不安、ゆううつ、不眠、ひきこもり、物忘れなどのこのころの問題に関する相談を、精神科医師、精神保健福祉相談員等がお受けします。まずはお電話でお問合せください。

問合せ 保健福祉課(健康づくり)1階14番
☎06-4399-9968

「オータム・チャレンジ・スポーツ2019」

日時/10月14日(月)祝

- Do Sports Fes 2019 無料
オリンピック等の世界大会に出場したアスリートおよび国内トップリーグに所属するスポーツチームによる様々なスポーツの体験プログラムを実施します。詳細については、HPにてお知らせします。
場所/ヤンマースタジアム長居(長居公園1-1)
問合せ 経済戦略局スポーツ部スポーツ課
☎06-6469-3866
- スポーツ少年団まつり 無料
運動会形式交流会を行います。
場所/ヤンマーフィールド長居(長居公園1-1)
対象/スポーツ少年団団員(幼稚園児・小学生)、一般参加者
定員/50名(先着順)
締切/9月30日(日)※一般参加者のみ
申込/一般参加者は大阪市経済戦略局スポーツ部スポーツ課(☎06-6469-3866)まで
問合せ 大阪市スポーツ少年団本部
☎06-6775-1518

東住吉区マスコットキャラクター なっぴーがスタンプになりました!

LINE

価格 120円(50LINEコイン)
※うち35%が大阪市の歳入となります。

スタンプ数 40個(1セット)
※LINEスタンプを購入して使用する際は、LINEアカウントが必要です。

購入はこちらから

問合せ 政策推進課5階53番 ☎06-4399-9683