

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

12月6日(金) 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。

12月の旬のレシピ

クリスマスリースケーキ

区食生活改善推進員協議会 担当:田辺校区



栄養価(1人分)
エネルギー227kcal
食塩相当量0.1g

材料(6人分) ※18cmリング型

- ◆スポンジケーキ
 - 卵……………2個
 - グラニュー糖……………55g
 - 薄力粉……………60g
 - 無塩バター……………15g
- ◆クリーム
 - 生クリーム……………100ml
 - サワークリーム……………50g
 - グラニュー糖……………15g
- ◆飾り用フルーツ
キウイフルーツ、りんご、みかん(缶)など… 適宜

作り方

- ①ボウルに卵を泡立て、グラニュー糖を加えてさらにしっかり泡立てたところにふるった薄力粉をさっくり混ぜ合わせ、溶かしたバターを加え混ぜる。
- ②バター(分量外)を薄く塗ったリング型に①を流し入れ、160℃に予熱したオーブンで15分焼く。
- ③クリームの材料をボウルに入れ、もったりするまで泡立てる。
- ④飾り用のフルーツを型抜きで抜いたり、飾り切りにする。
- ⑤②に③を塗り、④で飾る。

※①の生地りんご1/4個を細かく切って混ぜてもよい。

問合せ 保健福祉課(健診)1階13番
☎06-4399-9882

東住吉区小学生朝食コンテスト

毎日、朝食を食べることの大切さを家族で考え、朝食を食べる子どもが増えるように、朝食コンテストを行います!

応募期間/12月2日(日)~令和2年1月14日(火)
(当日消印有効)

応募内容/手軽でおいしい朝食メニュー(1食分)

応募資格/区内在住の小学生

受賞内容/栄養バランスいいで賞・おいしそうで賞・アイデア賞の合計50作品
★表彰は、令和2年2月22日(土)の「食育フェスタ」で行います

応募方法/応募用紙(区のホームページもしくは区役所1階13番窓口にて配付)に必要な事項を記入のうえ、朝食の写真またはイラストを貼り、直接持参または〒546-8501 東田辺1-13-4 東住吉区役所保健福祉課(健診)へ送付してください。

※1人1メニューのみで、作るのは子どもだけでも、お家の人と一緒にでもかまいません。

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
12月1日(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	区役所3階(会議室)	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)	12月23日(日) 10:00~11:00	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	12月12日(土) 9:30~10:30 12月20日(金) 13:30~14:30	年齢は問いません		検診室 (区役所1階)	予約要 予約受付開始 12月6日(金) 9:00から
胃がん検診 (胃部エックス線検査)	令和2年2月7日(金)・20日(木) 9:30~10:30	40歳以上の方	500円		
大腸がん検診			300円		
肺がん検診			無料		
乳がん検診 (マンモグラフィ検査)	令和2年2月28日(金) 9:30~10:30	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。

お知らせ 令和2年1月13日(日)は成人式のため区役所及び区役所周辺が大変混雑することが予想されますのでご了承ください。なお、同日実施する特定健康診査は区役所1階検診室で実施します。

予約問合せ ☎06-4399-9882

薬剤師によるおくすり講座・認知症サポーター養成講座参加者募集!

お薬の適正使用の普及・啓発を図るためにお薬講座を開催します。今年度は認知症に関する基本的事項や医薬品の作用等について学ぶ、認知症サポーター養成講座も行います。認知症について興味のある方、日頃からお薬を使用されている方、セルフメディケーションに興味がある方は是非ご参加ください。

日時/12月12日(土) 13:00~16:00

場所/区役所1階(検診室)

対象/市内在住の方 定員/40名(先着順)

申込問合せ 12月11日(金)までに電話・FAXにて健康局健康推進部生活衛生課(薬務指導グループ)へ。

☎06-6208-9986 FAX06-6202-6967

酒害教室

あなたはお酒の問題で悩んでいませんか?一人だけで、家族だけで抱え込まずにぜひ教室にご参加ください。教室内容は講師のお話、体験談、意見交換などです。アルコール関連問題に携わる支援者の方もぜひご参加ください。

日時/毎月第1、3(土) 14:00~16:00

場所/区役所1階(検診室)

講師等/医師、精神保健福祉相談員、保健師等

問合せ 保健福祉課(健康づくり)1階14番 精神保健福祉相談員

☎06-4399-9968

東住吉区地域自立支援協議会講演会

無料 申込不要 手話通訳あり

「障害がある人のこころの世界を知るために~発達障害、精神疾患とは何か?」

児童精神科医として長く臨床にも従事された経験から、精神発達に関するさまざまなお話をしていただきます。

日時/12月19日(土) 10:00~12:00

場所/東住吉区民ホール(区役所3階)

講師/児童精神科医・臨床心理学者 滝川 一廣氏



【滝川 一廣氏 プロフィール】

児童相談所や児童心理治療施設(旧情緒障害児短期治療施設)で勤務したのち、障害児教育・心理学の分野で大学教員を長く務める。定年退職後は沖縄に移住し、児童思春期精神科の外来診療等に従事。発達障害、精神障害を「異常性」としてではなく、普遍的な精神現象のひとつに過ぎないと捉え、脳機能障害説や保護者の養育の仕方から原因を求めるとの流に一石を投じている。

問合せ 東住吉区障がい者基幹相談支援センター

☎06-6760-2671

FAX06-6760-2672

※講師の意向により、「障害」と記載しております。



ファミリークッキング やってみよう! たのしく食育

大阪市中央卸売市場東部市場(東住吉区)から、野菜とさかなのプロがやってきます! 食材の話を知ったあとに、親子で料理づくりの楽しさを体験してみましょう!

①田辺大根の部

日時/令和2年1月11日(土) 10:00~13:00

内容/★お話し「地元で採れる田辺大根について」★調理実習・試食

献立/大根ステーキ、大根葉のいためもの、大根スープ、ごはん、ミルクプリン

②お魚の部

日時/令和2年1月25日(土) 10:00~13:00

内容/★いわしの手開きにチャレンジ! ★調理実習・試食

献立/いわしのかば焼丼、だいこんサラダ、オレンジゼリー

①②ともに

場所/区役所1階検診室 対象/区内在住の小学生とその保護者12組

費用/大人(おひとり)500円、こども(おひとり)300円 持物/エプロン、三角巾、手ふき、マスク

主催/東住吉区保健福祉センター、大阪市中央卸売市場東部市場、東住吉区食生活改善推進員協議会

申込/12月2日(日)~20日(金) ※申込多数抽選

申込問合せ 保健福祉課(健診)1階13番 ☎06-4399-9882

