



### 循環器疾患講演会

無料 申込不要

心筋梗塞は、それまでに症状がなくても突然発症します。心筋梗塞で倒れないためには、正しい知識を身につけておくことが大変重要です。心臓専門医が心筋梗塞の予防と、その治療についてお話しします。

- ①生活習慣病を早期に発見するために(予防と、その治療) ~特定健診でわかること~

東淀川区医師会 理事 <sup>オカベ トシオ</sup>岡部 登志男 先生

- ②心筋梗塞を知ろう ~心筋梗塞は身近な病気です~

淀川キリスト教病院 循環器内科 部長 <sup>タカイン ヒロシ</sup>高石 博史 先生



淀川キリスト教病院  
循環器内科 部長  
高石 博史 先生

日時 9月27日(土) 14:00~16:00

場所 クレオ大阪北 ホール(東淡路1-4-21)

問合せ 健康づくり区民会議(区役所保健福祉課内) 2階22番 ☎4809-9882

めざせウエスト  
-3cm!

### ウォーキング広め隊講座

無料

メタボが気になる方、ウォーキングに興味がある方、健康づくりの輪を広げませんか。

- ①9月25日(木) オリエンテーション、講義、計測など

②は公開講座

- ②10月2日(木) 医師、健康運動指導士による講義・実技

- ③10月9日(木) ウォーキングを続け、広げるために

※動きやすい服装・靴でお越しください。またお茶などの水分をご持参ください。

場所 ①③集団検診室(区役所2階)、②区民ホール(区役所3階)

時間 13:30~15:30

対象 20歳以上の区民で、ウォーキングを実践し広めようと思う方

定員 35名(先着順)②のみ100名

申込み 電話で、3回受講の方は9月16日(火)、

②のみ受講の方は9月25日(木)までに申し込み。

問合せ 区役所保健福祉課 2階24番 ☎4809-9968



### 保健師の健康一口メモ

No. 24

#### 「がんを防ぐための新12か条」

こんにちは、  
保健師です。

今月はがんと普段の生活習慣の見直しポイントについてお話しします。多くの研究から、がんは生活習慣・生活環境の見直しにより予防できることがわかってきました。

#### 生活習慣の見直しポイント

- |                                   |  |
|-----------------------------------|--|
| ①たばこは吸わない                         | ⑦適度に運動   |
| ②他人のたばこの煙をできるだけ避ける                | ⑧適切な体重維持:中高年男性BMI 21~27、中高年女性BMI19~25            |
| ③お酒はほどほどに                         | ⑨ウイルスや細菌の感染予防と治療                                 |
| ④バランスのとれた食生活を                     | ⑩定期的ながん検診を                                       |
| ⑤塩辛い食品は控えめに:食塩は一日当たり男性9g、女性7.5g未満 | ⑪身体の異常(やせる、顔色が悪い、出血する、咳が続く、食欲がない等)に気がついたら、すぐ受診を! |
| ⑥野菜や果物は豊富に:野菜・果物は一日400gくらい        | ⑫正しいがん情報でがんを知ることから                               |

普段の生活を見直して、すぐに取り組みることからやってみましょう!

問合せ 区役所保健福祉課 2階24番 ☎4809-9968

### 菅原小学校で校庭の芝生化に取り組みました!

8月3日(日)、菅原小学校で地域の方々と子どもたち約130名で、校庭の一部を芝生化しました。みんなで一緒に芝張りを行ったあと、すぐに芝生の上を寝ころぶ子どもたちがいたり、普段見かけないトンボも飛んできたりしました。今後、地域の方々も子どもたちも芝生とふれあい、地域コミュニティの活性化につなげていきます。詳細は区ホームページでもお伝えしていきます。



問合せ 区役所市民協働課 1階9番 ☎4809-9825

### 大阪マラソン“クリーンUP”作戦 参加者募集

大阪マラソン開催前に、市内の道路や公園、駅前広場などの清掃を行います。大阪に来られる方を「きれいなまち」でお迎えしましょう!

期間 10月18日(土)~24日(金)

申込み 区役所区民情報コーナーや環境事業センターで配付中の参加申込書(募集チラシ裏)に必要事項を記入のうえ、9月26日(金)までに、送付・ファックスまたは持参で申し込み。

問合せ 東北環境事業センター(〒533-0006 上新庄1-2-20)  
☎6323-3511 FAX6370-3951

### 第2回 区政会議を開催しました

7月16日(水)に区役所出張所で平成26年度第2回東淀川区区政会議を開催し、平成25年度東淀川区運営方針自己評価についてご議論いただきました。会議の内容は区ホームページをご確認ください。



問合せ 区役所総務課 3階31番 ☎4809-9908

はい! かな たに  
東淀川 区長 金谷 一郎 です!



区長 No.23  
コラム

残暑まだまだ厳しいですが、皆様のご体調はいかがでしょう?お気をつけください。

1面にも掲載していますが、第40回東淀川区民まつりが9月14日(日)(雨天の場合は15日(月・祝))に開催されます。区内最大のイベントです!昨年(第39回)が中止になった分も含めて大いに盛り上げてまいります。ご協力いただいている団体・企業様に改めて御礼申し上げます。ありがとうございます。パレードや民謡総おどりなど、地域手作りのお祭りです。皆様のご来場をお待ちしております。

また、9月は防災月間でもあり、9月5日には、「大阪880万人訓練」が実施されます。防災無線や防災スピーカーを使用する訓練はもとより、携帯電話へのエリアメールの発信なども一斉に行いますので、この時期に避難場所の確認や災害用伝言ダイヤル(171)などの緊急連絡方法の確認もご家族などでお話ください。

まず自分の身の安全確保、そしてご家族の安全確保(自助)そしてご近所での助け合い(共助)が重要です。ご近所でのお声掛けもよろしくお願いいたします。阪神淡路大震災では、助け出された方々の9割以上が自助・共助であったと言われています。

もうすでに、臨時福祉給付金などの申請書が該当の方のお手元に届いているかと思えます。同封の返信用封筒で、申請を忘れないようにお願いします。