



# 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  |    |
| 6月25日(月)<br>7月19日(木)<br>7月28日(土) | 9:30~11:00 | 区民ホール(区役所3階)<br>出張所(東淡路4-15-1) | 国民健康保険・後期高齢者医療保険に加入している方。<br>【持ち物】受診券と保険証 | 無料 |

| 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<br>年度内にどちらか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<br>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               |        |
|                         | 肺がん検診   | 予約の際にお問い合わせください。                        | 40歳以上の方   | エックス線              | 無料     |
|                         |   |   |   | かくたん検査※2           | 400円   |
|                         | 乳がん検診   | 超音波検査※3                                 | 30~39歳の女性   |                    | 1,000円 |
|                         |   | マンモグラフィ                                 | 40歳以上の女性(昭和奇数年生まれの方)  |                    | 1,500円 |
| 子宮頸がん検診※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               |        |
| 骨量検査                    |   | 18歳以上の方                                 |   | 無料                 |        |
| 風しん抗体検査                 | 6月 5日(火) 10:00~11:00<br>6月 19日(火) 13:30~14:30<br>7月 2日(月) 10:00~11:00 | ・妊娠を希望する女性<br>・妊娠を希望する女性の配偶者<br>・妊婦の配偶者 |   | 無料                 |        |
| 結核健診                    | 6月5日(火)、7月2日(月) 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。

## 一人で悩まないで! まずは病気を知って、語ろう!

### ●家族教室 無料 要申込

統合失調症で治療中の方のご家族を対象に実施します。病気を正しく理解し、ご本人への接し方を学び、同じ悩みを持つ家族が日々の不安や思いを話す場となっています。

【日時】毎月第4火曜日 14:00~16:00

【場所】出張所3階(東淡路4-15-1)

### ●酒害教室 無料

アルコール問題を抱え回復をめざしている方と、そのご家族や支援している方を対象に実施します。アルコール問題について正しい知識を持ち理解を深めたい方、どなたでもご参加ください。

【日時】毎月第1水曜日 14:00~16:00

【場所】出張所3階(東淡路4-15-1)

### ●精神保健福祉相談 無料 予約制

精神科医による心の健康相談です。

【申込・問合せ】健康相談 **2階24番** ☎4809-9968

## ストレッチヨガ教室

無料  
要申込

~高齢者の生きがいと健康づくり推進事業~

健康づくりのため運動しましょう。

【日時】7月20日(金) 13:30~15:00

【場所】区民ホール(区役所3階) 【内容】ストレッチヨガ

【定員】100名 【対象】市内在住の60歳以上の方

【持ち物】タオル、飲み物

【申込】6月1日(金)より電話または来館にて受付

【問合せ】東淀川区老人福祉センター(淡路4-1-6)

☎6322-0173

## 保健師の健康一口メモ No.69

### お口をきれいに! オーラルフレイル予防

オーラルフレイルとは「お口の衰え」という意味です。むせたり、食べこぼしたりは要注意!

#### オーラルフレイルが進むと

- 噛みにくい  
飲み込みにくい  
ごはんを食べる量が減り、筋力が低下する
- 口臭が気になる  
滑舌が悪くなる  
会話がしづらくなり、外出がおっくうになる

身体やこころの健康に影響します。  
お口を健康に保つことは介護予防につながります。

#### お口の健康を保つには

- ・歯磨きや入れ歯の手入れを毎日する。
- ・食べ物をよく噛み、唾液の分泌を増やす。
- ・歌を歌う。家族や友人と会話する。



6月4日から6月10日は  
歯と口の健康週間です。  
お口の中をきれいにし、  
健康を保ちましょう。

【問合せ】健康相談 **2階24番** ☎4809-9968

## 健康レシピ

1人分のエネルギー 117kcal

### チャプチェ(1人分)

|             |             |
|-------------|-------------|
| 豚肉……………20g  | もやし……………10g |
| しょうゆ……………1g | 砂糖……………1g   |
| 春雨……………10g  | しょうゆ……………4g |
| 玉葱……………20g  | ごま……………1g   |
| 人参……………10g  | サラダ油……………1g |
| ピーマン……………5g | ごま油……………1g  |

#### 作り方

- ①豚肉は適当な大きさに切り、しょうゆで下味をつけておく(A)。春雨はゆでてもどし適当な長さに切っておく。
- ②玉葱・人参・ピーマンはせん切り、もやしは食べやすい長さに切っておく。
- ③なべにサラダ油とごま油を熱して、豚肉・人参・玉葱・ピーマン・もやしを順に炒める。
- ④春雨を加えて炒め、しょうゆ・砂糖・ごまを入れて、よく混ぜ合わせる。

(考案) 大阪市立日之出保育所 大阪市子ども青少年局 子育て支援部「献立カード」より  
(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

## 安全安心

### ひたたくり防止対策は万全ですか!!

自転車の前カゴにひたたくり防止カバーを取り付けるひたたくり防止キャンペーンを実施します! 無料  
※必ず自転車で来てください。

皆さんのちょっとした対策で、ひたたくり被害は防げます!

#### ポイント1 「自転車のカゴにカバーを付ける」

※カバーを付けていても、カゴの荷物を狙われる車上狙いが発生しています。少しの時間でもカゴに荷物を置きっぱなしにしないように気を付けましょう!

#### ポイント2 バッグなどは「必ず車道の反対側に持つ」「体の前に両手で持つ・たすき掛けにする」

歩行の場合、犯人が目を付けるものは「バッグ」です。持ち方に気を付けましょう!

たったこれだけでも被害を防ぐ有効な対策となります。皆さんもぜひ実践してください!



【日時】6月15日(金)

11:00~(無くなり次第終了)

【場所】区役所正面玄関前周辺

【問合せ】安全安心企画 **1階8番** ☎4809-9819

東淀川警察署 防犯係 ☎6325-1234

広告掲載枠

