

健康レシピ

1人分のエネルギー 96kcal

ひじきの豆サラダ(4人分)

干しひじき……4g コーン(缶詰)……20g
 しょうゆ… 小さじ2/3 マヨネーズ… 大さじ2・1/2
 水煮大豆……80g 白いりごま… 小さじ1
 にんじん……30g 塩……………少々

作り方

- 干しひじきは水でもどし、さっとゆがいたのち、鍋に入れ、しょうゆを加えて煮て冷ます。
- にんじんは1cm角に切り、水煮大豆と一緒にやわらかくなるまでゆでて冷ます。
- ①、②、コーンをあわせてマヨネーズであえ、白いりごまを加えて塩で味をととのえる。

(考案)東淀川区食育推進ネットワーク(社会福祉法人水仙福祉会 風の子保育園)
 (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 電話4809-9882

健康掲示板

【問合せ】保健企画 2階22番 電話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	
9月 8日(土)	区民ホール(区役所3階) 豊里南小学校	国民健康保険・後期高齢者医療保険に加入している方。 【持ち物】 受診券と保険証	9:30~11:00	無料
9月16日(日)				

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 <small>(年度内どこからか1回のみ受診)</small>	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 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 かくたん検査※2	無料
	乳がん検診		30~39歳の女性	1,000円	
子宮頸がん検診※3		40歳以上の女性(昭和奇数年生まれの方)	1,500円		
骨量検査		20歳以上の女性(昭和奇数年、平成偶数年生まれの方)	400円		
風しん抗体検査	9月 4日(火) 10:00~11:00 9月19日(水) 15:00~16:00	・妊娠を希望する女性 ・妊娠を希望する女性の配偶者 ・妊婦の配偶者	18歳以上の方	無料	
結核健診	9月4日(火)、10月25日(木) 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。

保健師の健康一口メモ No.72

血管年齢測定器に不具合が生じたため、区役所での血管年齢測定を中止します。

ご迷惑をお掛けし大変申し訳ございません。動脈硬化の状態を知る一つの目安として実施していましたが、血管年齢測定以外では、特定健診や職場の健診で、知ることができます。

特定健診は、主に動脈硬化と関連の深い危険因子を調べる検査です。
 検査項目は腹囲・BMI・脂質・血圧・血糖・喫煙習慣の有無です。

「別に今なんともないし大丈夫!」と思っている方。動脈硬化が進行していても自覚症状はほとんどありません。気づいたときにはもはや遅い…という、脳梗塞や心筋梗塞などの病気になる可能性も高いため、**ぜひ特定健診等をお受けください。**

【問合せ】健康相談 2階24番 電話4809-9968

あなたを地域の見守りにつなぎます。「同意書」返信のご協力をお願いします

東淀川区見守り相談室では、要援護者の把握・孤立死の防止・徘徊等に対する地域での支え合い・制度のはざまにおられる方への支援等に取り組んでいます。その1つとして、区役所が保有する要援護者情報をもとに、ご本人の情報提供にかかる「同意書」を送付し、同意された方を地域の見守りにつないでいます。個人情報、取扱いに十分配慮のうえ、地域での見守り活動に使用させていただきます。ご協力よろしくお願いします。

【問合せ】東淀川区見守り相談室(区在宅サービスセンターほほえみ内) 電話6160-0311

9月9日は救急の日!

- 救急車はみんなのものです。
 - 救急車は、必要なとき、誰でも平等に利用できるものですが、台数には限りがあります。本当に救急車を必要とする人がすぐに利用でき、**一人でも多くの方の命が助かるよう、救急車の適正利用をお願いします。**
 - こんな時は「救急安心センターおおさか」#7119へ
 - ・いますぐ病院に行った方がいい?
 - ・救急車を呼んだ方がいい?
 - ・近くの救急病院はどこ? ・応急手当の方法は?
 - 看護師や相談員が医師の支援体制のもと、24時間・365日、救急医療相談や救急病院を案内します。相談の結果、緊急性があると判断した場合は、ただちに救急車を出場させます。電話は#7119または電話6582-7119まで。
 - ※こんな相談はご遠慮ください。
 - ・医薬品の使用方法や健康相談、育児相談、介護相談、治療方針など
- 緊急時は迷わず119番へ**

秋の交通安全運動 ~一般運転講習会日程~ 申込不要

講習日時	講習会場
9月 3日(月)	豊新小学校講堂
9月 6日(木)	豊里小学校講堂
9月 7日(金)	大隅西小学校講堂
9月12日(水) 18:30~19:30	啓発小学校(むくのき学園)視聴覚教室
9月13日(木) (受付)	菅原小学校講堂
9月14日(金) 18:00~	井高野小学校講堂
9月18日(火)	小松小学校講堂
9月19日(水)	下新庄小学校講堂

当日は「交通安全運転講習受講等記録カード」を持参してください。

※カードをお持ちでない方は1枚20円で販売します。

【問合せ】安全安心企画 1階8番 電話4809-9819

東淀川警察署交通課 電話6325-1234

安全安心

持っていて安心!見守りキーホルダーで緊急時の身元確認!

氏名や緊急連絡先等を登録し、登録番号のついたキーホルダーを携帯することで、外出先で倒れた時などにすみやかに身元確認ができます。すでにお持ちの方は情報の更新をお願いします。詳細については、お問い合わせください。



【問合せ】よどまち保健室 電話6328-0160
 メゾンリベルテ 電話6325-3348

施設からのお知らせ

東淀川図書館 無料 申込不要
【問合せ】東淀川図書館(東淡路1-4-53 3階) 電話6323-5476

- おたのしみ会・ぴよんぴよん
【日時】9月5日(水)・19日(水) 15:30~16:00
【対象】幼児・児童
- おたのしみ会・ぴよぴよ
【日時】9月12日(水)・26日(水) 11:00~11:30
【対象】乳幼児と保護者

広告掲載枠

広告掲載枠

