

## 健康レシピ

1人分のエネルギー 128kcal

### チンゲンサイとえびの中華あんかけ(2人分)

チンゲンサイ……1株 おろししょうが…小さじ1/2  
 ごま油……小さじ1 酒……………大さじ1  
 むきえび……150g しょうゆ……小さじ2  
 水煮たけのこ…100g 片栗粉……大さじ1/2  
 「中華スープの素…小さじ1」水……………大さじ1/2  
 水……………カップ3/4 (B:水溶き片栗粉)

#### 作り方

- チンゲンサイはごま油を加えてゆがき、冷水にとった後、3等分に切る。
- 水煮たけのこは3cmの短冊に切る。
- フライパンで(A)を煮立て、②とむきえびを加え、おろししょうが、酒、しょうゆを加えて煮る。
- ③に①を加えたあと、Bを加え、とろみをつける。

(考案)区食育推進ネットワーク(大阪成蹊短期大学栄養学科)  
 (作成)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**

## 保健師の健康一口メモ No.73

大阪市は結核罹患率が、全国ワースト1!

1年間に2万人弱の結核患者が新たに診断されています。その約7割が60歳以上です。◎**早期発見のため、年に1度は胸部エックス線検査を受けましょう!!**保健福祉センター(区役所2階)では学校や職場で健診機会のない15歳以上の方を対象に結核健診を**無料**で行っています。

### 結核健診(胸部エックス線検査)日程 予約不要

10月25日(木)	平成31年1月15日(火)
11月 5日(月)	平成31年2月21日(木)
12月 4日(火)	平成31年3月 5日(火)

**【場所】**区役所2階 エックス線室  
**【時間】**10:00~11:00  
 ※妊娠中および妊娠の可能性のある方はご遠慮ください。  
**【問合せ】保健企画 2階22番 電話4809-9882**

◎このような症状があるときは、医療機関を受診しましょう。

- 咳が2週間以上続く
- 痰がでる
- 急に体重が減った
- からだがだるい

**【問合せ】健康相談 2階24番 電話4809-9968**

## うつ病の家族教室 無料 要申込 2日間コース

病気を理解し、本人への接し方を学びます。(専門医の講義と家族交流会等)

**【日時】**11月10日、17日(土) 14:30~16:30  
**【場所】**大阪市こころの健康センター(都島センタービル3階)  
**【対象】**市内在住で、うつ病と診断されている方のご家族  
**【定員】**20名(先着順)  
**【申込・】**11月2日(金)までに**健康相談 2階24番**  
**【問合せ】**または**電話4809-9968**

## 安全安心

### 日ごろの備えが大切です!

あらゆる災害は突然やってきます。**避難経路を確認し、非常持ち出し袋には、「水や食料、懐中電灯、**

# 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
10月18日(木)	区民ホール(区役所3階)	国民健康保険・後期高齢者医療保険に加入している方。 <b>【持ち物】</b> 受診券と保険証	<b>無料</b>
10月28日(日)	井高野小学校		
11月 6日(火)	区民ホール(区役所3階)		

### 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 (年度内どこから1回のみ受診) 内視鏡検査※3 エックス線検査 大腸がん検診	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
		40歳以上の方	500円※1
		40歳以上の方	300円
		40歳以上の方 エックス線 かくたん検査※2	<b>無料</b> 400円
予約制 肺がん検診 乳がん検診 超音波検査※3 マンモグラフィ 子宮頸がん検診※3 骨量検査	予約の際にお問い合わせください。	30~39歳の女性	1,000円
		40歳以上の女性(昭和奇数年生まれの方)	1,500円
		20歳以上の女性(昭和奇数年、平成偶数年生まれの方)	400円
		18歳以上の方	<b>無料</b>
風しん抗体検査	10月22日(月) 13:30~14:30 10月25日(木) 10:00~11:00 11月 5日(月) 10:00~11:00	・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	<b>無料</b>
予約不要 結核健診	10月25日(木)、11月5日(月) 10:00~11:00	15歳以上の方	<b>無料</b>

※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。

### 携帯ラジオ、避難所生活に最低限必要な生活用品を常備するなど、今出来ることをしておきましょう。

日ごろの備えが、非常時に私たちを助けてくれます。また、非常時には以下のことに気を付けましょう!

- ①「注意報」や「警報」などの気象情報や河川情報を有効に活用し、早め早めの行動をとる
- ②避難場所、避難経路を事前に確認しておく
- ③チェックリストなどを活用し、非常時の持ち出し品を事前に準備しておく
- ④家族が離れているときのお互いの安否確認の方法を決めておく
- ⑤避難時はとなり近所に声をかけて集団で行動する
- ⑥雨や風が強くなる前に、家屋の補強などの対策をする

**【問合せ】東淀川消防署 電話6320-2172**

## 施設からのお知らせ

### 東淀川図書館

蔵書点検等のため、10月10日(水)~15日(月)は休館します。ご不便をおかけしますが、ご理解とご協力をお願いします。この間は、大阪市内のほかの各図書館をご利用いただきますよう、お願いします。

●「とことこ」のかみしばいの時間 **無料 申込不要**  
**【日時】**10月20日(土) 14:00~14:30  
**【場所】**多目的室  
**【対象】**子ども~大人  
**【定員】**30名(当日先着順)  
**【問合せ】東淀川図書館(東淡路1-4-53 3階) 電話6323-5476**

### 認知症サポーター養成講座 無料 要申込 参加者募集

「認知症」を正しく理解し、誰もが安心して暮らせる地域をめざす取組みに、ぜひご協力ください。

**【日時】**①10月19日(金) ②12月7日(金) ③2月16日(土) 14:00~15:30  
 ※開催日の正午現在で区内に大雨等による警報が発令されている場合は中止

**【場所】**①つどいホール(淡路3-13-37)  
 ②区在宅サービスセンター(菅原4-4-37)  
 ③ビハラーこのみ園(菅原7-15-14)

**【内容】**症状と治療・予防/認知症の方や家族への接し方/認知症サポーターの役割/身近な相談窓口 など

**【定員】**各会場30名(先着順)  
 ※定員超過の場合は事前に連絡します

**【申込・】**①10月12日(金) ②11月30日(金)  
**【問合せ】**③2月8日(金)までに希望日を選択のうえ、  
 区キャラバン・メイト連絡会事務局(菅原4-4-37 区社会福祉協議会内) 電話6370-1630

### 太極拳教室 無料 要申込 ~高齢者の生きがいと健康づくり推進事業~

**【日時】**11月1日(木) 13:30~15:00  
**【場所】**区民ホール(区役所3階)  
**【対象】**市内在住の60歳以上の方  
**【定員】**100名(先着順) **【持ち物】**タオル、飲み物  
**【申込・】**電話または来館 **区老人福祉センター**  
**【問合せ】**(淡路4-1-6) 電話6322-0173  
 ※社会見学 日帰りバスツアー(9月号掲載)の『丹波篠山』の表記に誤りがありました。お詫び申し上げます。

### 広告掲載枠

