

## ご存知ですか 「食育の日」!?



毎月19日は、食育の日です。「食育の日」は、「食育推進基本計画」により定められ、東淀川区では、食育展、食育キャンペーン、栄養講習会等、食育の普及啓発活動をしています。

## ◆身につけよう「食育」 一成長期の子どもも

子どもに対する「食育」は、一生涯にわたって健やかに生きていくことができるよう、その基礎をつくるために行われるもので、特に3歳頃までの食生活がとても重要で、生活習慣が培われる一番大切な時期です。

大人になってから改めることはとても困難ですよ。

## 食育で身につけること

- 食べ物を大事にする感謝の心
- 食事のマナーなどの社会性
- 好き嫌いしないで栄養バランスよく食べること
- 食事の重要性や心身の健康
- 安全や品質など食品を選択する能力など

## ◆食事は、体のエネルギー源であり、心のエネルギー源です。

食卓は、食事をする場だけでなく、家族のコミュニケーションの場でもあり、マナーやしつけなどの教育の場でもあります。家族みんなの笑顔が集まる食卓で、美味しい食事ができるようにしましょう。

問合せ 区役所保健福祉課 ☎4809-9882

## 健康な睡眠のために～気持ちはよく眠っていますか?～

身体はもちろん、こころの健康を保つためには睡眠による休養を確保することが必要です。しかし、日本人の5人に一人は睡眠の問題を抱えているといわれています。不眠は症状の一つで、その原因は様々(○環境 ○お酒やコーヒー、タバコ ○悩み、不安 ○身体の病気 ○うつ、統合失調症などの精神の病気など)です。

より良い睡眠を取るためにには、まず、睡眠環境を改善することが大切です。環境の工夫をしても眠れない場合は薬を使うことも考えていきますが、薬で眠るのではなく、睡眠のスイッチを入れるものとして考えてください。

専門医に相談して処方してもらうことがお勧めです。区役所でも、不眠に関するご相談をお受けしています。

## 健康な睡眠のための10か条

1. 睡眠時間は人それぞれ。昼間に眠気で困らなければそれで十分。
2. 定期的に運動しよう。
3. 寝室に光や音が入らないようにしよう。
4. 寝室を快適な温度に保とう。
5. 規則正しい食生活を。空腹で寝ない。  
寝る前に水分を取り過ぎない。
6. カフェインの入ったもの(コーヒー・紅茶・日本茶等)はお昼を過ぎたら摂らないように。
7. 寝る前の2時間や夜中はアルコールを飲まない。
8. 寝る前の2時間や夜中は喫煙を避けよう。
9. 昼間の悩みを寝床にもっていかない。
10. 眠ろうと頑張らない、夜中に時計は見ない。



問合せ 区役所保健福祉課 ☎4809-9968

## 健康づくり教室 「抗インフルエンザ薬について」

## ～流行する前に吸入薬の使い方をマスターしよう～

インフルエンザ・抗インフルエンザ薬と吸入抗インフルエンザ薬の使い方を吸入確認用の「笛」を使って学びます。

日 時 10月9日(水) 14時～15時30分  
場 所 区医師会館 3階講堂(豊新2-3-7) 定 員 30名(先着順)  
申込み 事前に、電話で区医師会(☎6320-2226)へ申し込み。

問合せ 健康づくり区民会議(区役所保健福祉課内) ☎4809-9882

## 在宅健康づくり教室 「テーラーメイドの在宅リハビリ」

在宅におけるリハビリテーション(寝たきり予防、転倒の予防などが中心)について、実技をまじえて研修会を行います。

日 時 10月29日(火) 14時～15時30分  
場 所 区医師会館 3階(豊新2-3-7) 定 員 30名(先着順)  
対 象 在宅健康づくりに興味のある区民、在宅介護に携わっている方など  
申込み 事前に、電話で区医師会(☎6320-2226)へ申し込み。

問合せ 健康づくり区民会議(区役所保健福祉課内) ☎4809-9882

## 精神保健福祉相談のご案内

無 料

不眠・不安・ゆううつ・もの忘れ・アルコール問題など、こころの健康でお悩みの方はお気軽にご相談ください。精神科医師・精神保健福祉相談員が相談に応じています。要予約ですので、事前に電話でご連絡ください。

問合せ 区役所保健福祉課 ☎4809-9968

## 健康掲示板

※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(無料・予約不要)

日 時	場 所	対象・費用など
10/ 4(金) 9:30 ～11:00	下新庄小学校	
10/ 6(日) 10/10(木) 10/12(土) 10/14(月・祝) 10/30(水) 9:30 ～10:30	保健福祉センター	国民健康保険・後期高齢者医療保険に加入している方。受診券と保険証を持参。

## ●各種検査(健診) 保健福祉センターで実施

内 容	日 時	対象／費用
胃・大腸がん検診	予約の際にお問い合わせください。	40歳以上の方／800円
肺がん検診		40歳以上の方／エックス線無料(但し、かくたん検査は400円)
乳がん検診		30歳代の女性／1,000円
骨量検査		40歳以上の女性／1,500円
予 約 不 要	歯科相談 10/3(木)・10(木)・ 29(火)・30(水) 9:30～10:30	18歳以上の方／無料

## ●BCG接種(無料・予約不要) 保健福祉センターで実施

予防接種手帳・母子健康手帳を持参してください。

日 時 10/8(火)・11/12(火)、14:00～15:30

対 象 生後12ヵ月未満の方(1歳の誕生日の前日まで)

※標準的な接種期間は、生後5～8ヵ月です。

問合せ 区役所保健福祉課 ☎4809-9882

## ●血管年齢測定

日 時 10/17(木)、15:00～16:30 場所 かみしんプラザ(大隅1-6-12)

問合せ 区役所保健福祉課 ☎4809-9968

## 犬・ねこを正しく飼いましょう!



毎年4月・10月は『犬・ねこを正しく飼う運動強調月間』です。犬やねこ等を飼う場合は、他人に迷惑をかけないように適正飼養に努めましょう。

## ✿犬の登録、狂犬病予防注射は必ず受けましょう。

終生1回の登録と、毎年1回、狂犬病予防注射も必ず受けましょう。鑑札・注射済票を犬に着けておくことは、狂犬病予防法で義務付けられています。

## ✿正しいしつけをして飼いましょう。

糞・尿のしつけや後始末は、飼い主の責任です。できるだけ自宅でさせたあと、散歩に出かけるように習慣付けしましょう。

## ✿無責任な放し飼いはやめましょう。

特にねこは、放し飼いにより、他人に迷惑をかけることもあるので、是非、室内で飼養しましょう。犬の放し飼いは、条例により禁止されています。絶対にやめましょう。散歩時にはリードを外さず、しっかり愛犬を制御し、特に、伸縮性のあるロングリードは伸張時に見えにくくなりますので注意してください。

## ✿野良ねこに、無責任にエサを与えては、周りに迷惑をかけないよう責任をもって適切に世話をしましょう。

問合せ 区役所保健福祉課(生活環境) ☎4809-9973

## うつ病の家族教室を開催します

無 料

家族自身が「うつ病」について正しい知識を学び、病気を理解するなかで、ご本人への接し方についても一緒に考えてみましょう。

回	日 時	内 容
第1回	10/28(月) 14:00	講義「うつ病の理解と治療」(精神科医)・家族交流会
第2回	11/11(月) ～16:00	講義「家族の対応について」(臨床心理士)・家族交流会

場 所 北区民センター 第1・2会議室(北区扇町2-1-27)

対 象者 市内在住で、「うつ病」と診断された方の家族(「そううつ病」は除く)

定 員 20名(先着順) 申込み 電話で10月18日(金)までに申し込み。

問合せ 区役所保健福祉課 ☎4809-9968