



### 健康レシピ

(1人分) エネルギー83kcal▶  
まだまだ暑い日が続きます。たんぱく質  
や食物繊維もとれて食べやすい一品です。



#### 枝豆腐(2人分)

枝豆(さや付き) …… 70g  
ゼラチン …… 6g A  
豆乳(調整豆乳) …… 40cc

だし汁 …… 50cc  
薄口醤油 …… 小さじ1  
みりん …… 小さじ1

#### 作り方

- 1 枝豆は茹でて、さやから出しておく。
- 2 鍋に豆乳とゼラチンを入れて加熱し、ゼラチンがとけたら火を止め粗熱を取る。(沸騰させないように注意)
- 3 ミキサーに①(飾り用の枝豆を残しておく)と②を入れて混ぜ、型や器に流し入れ冷蔵庫で冷し固める。
- 4 Aを鍋に入れ、ひと煮立ちさせて冷ます。
- 5 冷し固めた③に④のたれをかけ、最後に枝豆を飾る。

提供 区食育推進ネットワーク(大阪自彊館メゾンリベルテ)

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 ☎ 4809-9882

### 生活習慣病を防ごう!

(特定健診) 無料・要申込



大阪市国民健康保険では、生活習慣病予防のための特定健診を無料で実施しています。対象の方(年度内に40歳になる方を含む40歳以上の方)には、緑色の封筒で「受診券」を送付していますので早めに受診しましょう。詳しくは「受診券」に同封の「国保健診ガイド」又は大阪市HPをご覧ください。(国保健診ガイドは区役所でも配付)

問合せ 保険年金 1階6番 ☎ 4809-9956



### 保健師の No.84 健康一口メモ

#### 長引く咳、それって本当に風邪?

9月24日～30日は、結核予防週間です  
結核は過去の病気ではありません!

結核は今でも年間約17,000人の新しい患者が発生し、約2,000人が命を落としている日本の主要な感染症です。東淀川区でも、1年間で53名の方が新たに結核になっています(H30年度)。

#### 長引く風邪症状は要注意!

結核の症状は、2週間以上続く咳、痰、発熱(微熱)、倦怠感、食欲不振、体重減少などです。お心当たりのある方は、早めに医療機関の受診をおすすめします。

#### 結核の早期発見のため、 年に1回結核健診を受けましょう!

保健福祉センターでは、毎月1回結核健診を無料で実施しています(予約不要)。

日時 9月3日(火)・10月29日(火)・  
11月6日(水)・12月3日(火)・  
令和2年1月9日(木)・2月20日(木)・  
3月4日(水) いずれも10:00～11:00

場所 区役所2階 X線室

問合せ 健康相談 2階24番 ☎ 4809-9968



### 健康掲示板

#### ● 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2日(月) 9:30～11:00	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 持ち物 受診券・保険証・特定健診個人票	無料
9月22日(日) 9:30～11:00	井高野小学校		
9月29日(日) 9:30～11:00	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 年度内にどちらか1回のみ受診 大腸がん検診 肺がん検診 乳がん検診 子宮頸がん検診 ※3 骨量検査	内視鏡検査 ※3 エックス線検査	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 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。	
		予約の際にお問い合わせください。	40歳以上の方	500円 ※1
			40歳以上の方	無料
			エックス線 かくたん検査 ※2	400円
			30～39歳の女性	1,000円
			40歳以上の女性 (昭和偶数年生まれの方)	1,500円
20歳以上の女性 (昭和偶数年、平成奇数年生まれの方)	400円			
18歳以上の方	無料			
結核健診	9月3日(火) 10:00～11:00 10月29日(火) 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

問合せ 保健企画 2階22番 ☎ 4809-9882



### 安全・安心

#### ちよこつと防災 ～スマホで災害対策～

9月は防災月間です。地震や台風、大雨による停電や断水など、いざというときに備えて、「無料防災アプリ」をご利用ください。無料防災アプリは非常時だけでなく、普段の暮らしにも役立つ知識や、楽しく防災知識を学べる情報、便利な備蓄リストなどの情報も満載です。防災月間のこの機会に、防災アプリのダウンロードをおすすめします。

防災アプリ 検索

問合せ 安全安心 1階8番 ☎ 4809-9820

#### 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ます。※必ず自転車でお越しください。

日時 9月11日(水) 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 1階8番 ☎ 4809-9819  
東淀川警察署 防犯係 ☎ 6325-1234

#### 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(火)	18:30～19:30 (受付18:00～)
9月5日(木)	
9月9日(月)	
9月10日(火)	
9月11日(水)	
9月12日(木)	
啓発小学校(むくのき学園)視聴覚教室	
大隅西小学校講堂	
菅原小学校講堂	
小松小学校講堂	
豊新小学校講堂	
豊里小学校講堂	

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 1階8番 ☎ 4809-9819  
東淀川警察署 交通課 ☎ 6325-1234



### 施設からのお知らせ

東淀川区民会館

#### 和室でレクチャーコンサート 要申込

#### 「アルゼンチンタンゴの世界」vol.2

19世紀後半に生まれた“アルゼンチンタンゴ”や、その演奏に欠かせない楽器“バンドネオン”など、さまざまなお話と演奏をお楽しみください。第2部はコーヒーを飲みながら演奏について語らう、カフェタイムです。

日時 10月5日(土) 1部…14:00～14:45  
2部…15:00～15:30

定員 1部…60名、2部…20名(先着順)  
※2部のみ参加不可

参加費 1部…大人1,000円、子ども500円  
2部…300円(コーヒー、お菓子代含む)

講師 松浦伸吾さん(武庫川女子大学・講師)

申込・問合せ 電話か来館 ☎ 6379-0700  
東淀川区民会館(東淡路1-4-53 4階)

広告

