



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
2月25日(火) 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
3月 8日(日) 9:30~11:00			

● 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 内視鏡検査 ※3 年度内にどちらか1回のみ受診	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 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
大腸がん検診 エックス線検査	予約の際にお問い合わせください。	40歳以上の方	300円
肺がん検診 超音波検査 ※3		40歳以上の方 エックス線	無料
		30~39歳の女性	400円
乳がん検診 マンモグラフィ		40歳以上の女性 (昭和偶数年生まれの方)	1,000円
		40歳以上の女性 (昭和偶数年、平成奇数年生まれの方)	1,500円
子宮頸がん検診 ※3	20歳以上の女性 (昭和偶数年、平成奇数年生まれの方)	400円	
骨量検査	18歳以上の方	無料	
結核健診	2月20日(木) 10:00~11:00 3月 4日(水) 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

走って!走って!さわやかな汗をかこう! 第34回東淀川区健康マラソン大会 要申込

日時 3月1日(日) 雨天決行 ※8:00時点で市内に何らかの警報が発令された場合は中止 コース 淀川右岸河川敷
受付 10:30~11:20 開会式 11:30 スタート 開会式終了後すぐ

集合場所 淀川右岸河川公園 豊里大橋付近(上流側)

- 種目・表彰
- (A) 10km(男女別高校生以上)
 - (B) 5km(男女別中学生以上)
 - (C) 3km(男女別小学生以上)
 - (D) 1kmジョギング(制限・表彰・大会記録なし)

※各種目とも高校生以上の陸上競技部在籍者はオープン参加とし、表彰・賞品贈呈の対象外
※1~3位入賞者に賞状・賞品、4~5位入賞者に賞品を贈呈

費用 ・事前申込 1人800円
(中学生以下400円/D及びオープン参加者200円)
・当日申込 1人1,000円
(中学生以下500円/D及びオープン参加者300円)

定員 500名 ※申込締切後の取消・返金は不可
申込 2月7日(金)・8日(土)9:30~18:30、9日(日)9:30~17:30に申込書に参加費を添え、区役所1階エレベーターホール前、又は体育厚生協会支部長まで申込み
問合せ 保健企画 2階22番 ☎ 4809-9882

高齢者と生きがいと健康づくり推進事業 いきいき健康体操 無料・要申込

健康づくり、介護予防の体操でリフレッシュしましょう♪

日時 3月19日(木) 13:30~15:00
場所 区民ホール(区役所3階)
内容 肩こり、腰痛改善の健康づくり体操
対象 市内在住の60歳以上の方
持ち物 タオル、飲み物 定員 100名
申込・問合せ 2月15日(土)~電話又は来館
東淀川区老人福祉センター(淡路4-1-6)
☎ 6322-0173

保健師の No.89 健康一口メモ



はじめよう! 月に1回、乳がんセルフチェック

乳がんは女性がかかるがんの中で最も多く、年々増えてきており、12人に1人がかかるといわれています。30歳代から増え始め、40歳代後半で最もかかる人が多くなっています。早期に発見し、適切な治療を受けると9割以上が治るといわれています。

◎乳がんは自分で発見することが出来ます!早期発見のためにもセルフチェックをはじめましょう!

月に1回、定期的に行いましょう

・目でチェック!

鏡に向かい両腕を上げ下げし、左右の乳房の様子をチェックします。ひきつれ・くぼみ・ただれはありませんか?

・手でチェック!

3~4本の指を揃え、乳房全体や脇の下をゆっくり触りましょう。しこり・乳首からの分泌物はありませんか?



★気になることがあれば、すぐに乳腺専門の医療機関で診察を受けましょう。 ▲詳しい方法はこちら

~セルフチェックを行うとともに、しこりとして触れないような早い段階でがんを見つけるために、2年に1回がん検診を受けましょう~

がん検診は保健福祉センター(区役所2階)、取扱医療機関で受けることができます。

詳しくはこちら▶



問合せ 健康相談 2階24番 ☎ 4809-9968

安全・安心

防災講演会 無料・申込不要・手話通訳有

『災害時における福祉的支援』

自然災害の発生時に地域共助で取り組む個別避難計画の作成と避難所における福祉的支援の実施について、事例紹介を交えながら説明します。地域防災力向上に向けた自主防災活動を推進し、地域共助の理解を深めるきっかけにしてください。

日時 2月24日(月・祝)14:00~15:30

場所 区民ホール(区役所3階)

対象 区内在住・在勤の方 プロフィール▶

講師 伊永 勉さん 定員 200名

(一般財団法人ADI災害研究所 理事長)

問合せ 安全安心 1階8番 ☎ 4809-9820

ひったくり防止対策は万全ですか!!

ひったくり防止キャンペーンを 無料・申込不要 実施します。自転車の前カゴにひったくり防止カバーを取り付けますので、必ず自転車でお越しください。

日時 2月10日(月) 11:00~(無くなり次第終了)

場所 区役所正面玄関周辺

問合せ ・安全安心 1階8番 ☎ 4809-9819

・東淀川警察署 防犯係 ☎ 6325-1234

健康レシピ

(1人分) エネルギー 76kcal▶



ケチャップ煮(4人分)

- 鶏肉 40g
- 料理用白ワイン ... 小さじ1
- じゃがいも 中1個
- 玉ねぎ 中1個
- 人参 中1/2本
- さんどまめ(冷凍) ... 40g
- にんにく 2g
- サラダ油 小さじ1/2
- トマトピューレ ... 大さじ1/2
- 水 カップ1

A

作り方

- 鶏肉は2cm程度の角切りにし、ワインで下味をつける。
- じゃがいもは2cmの角切り、玉ねぎはくし形、人参はいちょう切りにする。さんどまめは2cm長さに切る。
- 鍋にサラダ油を熱し、みじん切りにしたにんにくを炒め香りが出たら、①を加え炒める。さらに、人参、玉ねぎの順に炒め、じゃがいも、トマトピューレ、水を加えて煮る。
- じゃがいもが半ば柔らかくなれば A で味付けし、最後にさんどまめを加え、ひと煮立ちさせ器に盛りつける。

※トマトピューレの代わりに生のトマトを使用したり、ケチャップを増量することで、ご家庭でも手軽に作っていただけます。

提供 区食育推進ネットワーク(大阪市学校給食献立より)

作成 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

