



## 保健師の No.90 健康一口メモ



### 糖尿病予防

日本人の5人に1人は糖尿病患者とその予備軍と言われている。自覚症状のないまま合併症を発症し、失明や透析、下肢の切断になったり、動脈硬化の進行により心臓病や脳卒中になる恐れがあるとても怖い病気です。

#### ★糖尿病予防において重要なこと★

##### ●生活習慣で気を付けること

- ・栄養バランスの良い食事を心がけ、適正体重を保ちましょう
- ・食事は野菜を先に、ゆっくりよく噛んで、腹八分目にしましょう
- ・できるだけ階段を利用し、適度な運動を心がけましょう
- ・自分に合ったストレス発散法を見つけましょう

##### ●年に1回は健診を受ける

- ・特定健診、職場健診

##### ●健診後の医療機関受診の目安

- ・空腹時血糖(食後8時間後)が126mg/dl以上
  - ・HbA1c(過去1～2か月の血糖値の平均)が6.5%以上
- 受診が必要な場合はすみやかに受診しましょう。

早期発見のため年に1回、  
健診をしっかりと受けましょう!!

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
3月8日(日) 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

### ●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	
要 予 約	胃がん 検診	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 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				500円 ※1
	大腸がん検診			40歳以上の方		300円
	肺がん検診					
	乳がん 検診	超音波検査 ※3		40歳 以上の方	エックス線	無料
		マンモグラフィ			かくたん検査 ※2	400円
	子宮頸がん検診 ※3			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
骨量検査		20歳以上の女性 (昭和偶数年、平成奇数年生まれの方)		400円		
予約 不要	結核健診		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

## 健康づくり教室 無料・要申込

### ①「がんの治療薬を知る」分子標的薬、 免疫チェックポイント阻害薬

がんの薬物治療はそれぞれの薬剤特性に応じた副作用のマネジメントが必要です。メディカルスタッフがケアの重要性についてお話しします。

日時 3月11日(水) 14:00～

### ②子どもだけじゃない、大人の予防接種

大人にも大切な予防接種があります。予防接種について理解を深め、自分にとって必要な予防接種は何かを一緒に考えましょう。

日時 4月8日(水) 14:00～

場所 ①②とも東淀川区医師会館  
3階講堂(豊新2-3-7)

定員 ①②とも40名(先着)

申込・問合せ 医師会 ☎ 6320-2226



## 安全・安心

### ひったくり防止対策は万全ですか!!

無料・申込不要

ひったくり防止キャンペーンを実施します。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。

※必ず自転車で来てください。

日時 3月11日(水) 11:00～(無くなり次第終了)

場所 区役所出張所(東淡路4-15-1)

問合せ ・安全安心 1階8番 ☎ 4809-9819

・東淀川警察署 防犯係 ☎ 6325-1234

## 身につけよう、 子どもの防犯意識「つみきおに」

小学生になると一人での行動が増えます。「自分の身は自分で守る」ことをしっかり伝え、出かける前に行先や帰宅時間を確認するなど、家族でルールをつくりましょう。

ついていけない(知らない人についていかせない)

みんなと、いつもいっしょ(一人にならないようにさせる)

きちんと知らせる(家を出るとき、怖い目に遭ったときは報告させる)

おおごえで助けを呼ぶ(怖いときは大きな声で助けを呼ばせる)

にげる(何かされそうになったら、すぐ逃げさせる)

### 地域の皆様のご協力が必要です!

子どもが被害者となる声掛け事案等は、15:00～18:00に被害が多くなっています。犬の散歩やジョギング等をしてながら、「ながら見守り」活動にご協力をお願いします。

問合せ 安全安心 1階8番 ☎ 4809-9819

## 災害時協力事業所を 募集しています



いつ起きてもおかしくない大規模災害に備えて、災害発生時に物資・労務・技術・オープンスペース等の提供にご協力いただける区内の企業・事務所・店舗を募集しています。被災者の支援や復旧活動は、地域に密着した企業等の皆さんの活動が大きな力となります。ご協力をお願いします。

問合せ 安全安心 1階8番

☎ 4809-9820

詳しくは  
こちら▶



## 施設からのお知らせ

### 東淀川図書館

### ① 郷土史講演会 無料・申込不要 「三好長慶と江口の戦い」

信長に先駆け、天下人になった三好長慶とそのターニングポイントになった江口の戦いについてお話しします。

日時 3月15日(日) 14:00～16:00

講師 天野 忠幸さん(天理大学 准教授)

定員 60名(当日先着)

### ② リサイクル工作教室 無料・要申込 「ペットボトルで顕微鏡をつくろう!」

日時 3月21日(土) 10:30～12:00

定員 25名(事前申込制・先着)

※小学4年生以下は保護者同伴

申込 3月7日(土)10:00～来館又は電話

### ③ 「ぴよんぴよん 春のスペシャルおたのしみ会」 無料・申込不要

春をテーマにした大型絵本の読み聞かせなど、たのしいプログラムがいっぱいです。

日時 4月4日(土) 14:00～15:00

対象 幼児、小学生

定員 30名(当日先着)

場所 ①②③とも東淀川図書館 多目的室

問合せ 東淀川図書館 ☎ 6323-5476  
(東淡路1-4-53 3階)

広告

