



3月9日(月)は東淀川区「見まもるデー」

地域の子どもは地域で守り、
子どもが安心して暮らせるまちづくりを推進しましょう!

広報 ひがしよどがわ

令和2年3月 No.286

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ます。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てましょう

●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と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

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

●各種検査(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	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。 予約の際に 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。
大腸がん検診			40歳以上の方 500円 ※1
肺がん検診			300円
乳がん検診	超音波検査 ※3 マンモグラフィ		40歳以上の方 エックス線 かくたん検査 ※2 無料
子宮頸がん検診 ※3			30~39歳の女性 400円
骨量検査			40歳以上の女性 (昭和偶数年生まれの方) 1,000円
結核健診	3月4日(水) 10:00~11:00		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
			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

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」ことをしっかりと伝え、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。

ついていかない(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

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ン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「ぴょんぴょん 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

広告

