



健康

健康レシピ

(1人分) エネルギー 403kcal▶



ケーキ寿司(4人分)

- ① 米 …… 2合
酒 …… 大さじ2
だし昆布 …… 適宜
- ② 卵 …… 3個
みりん …… 大さじ2
塩 …… 少々
- A 酢 …… 大さじ4
砂糖 …… 大さじ3
塩 …… 小さじ1と1/2
- いりごま …… 大さじ1
- 人参 …… 中4cm
きゅうり …… 4cm
鮭フレーク …… 40g
焼きのり …… 適量

作り方

牛乳パックを高さ約5cmに切って型を作ります。

- 酒とだし昆布をいれて米を炊く。炊き上がったご飯に、合わせたAといりごまを混ぜ、すし飯を作る。
- 卵はみりんと塩を加え、フライパンで炒り卵にする。
- 人参は5mmの厚さに切り、型で抜き茹でる(8枚)。
- きゅうりは、好みの大きさに切る。
- 牛乳パックにラップを敷き、盛りつけたときに、上にくるものから重ねて入れていく。
例)人参・きゅうり・卵→すし飯→焼きのり・鮭フレーク→すし飯
- パックの上まできたら、お皿にひっくり返して、できあがり。

※具材は、きぬさや、えび等お好みでアレンジしてください。

提供・作成 東淀川区食育推進ネットワーク
(大阪成蹊短期大学)

問合せ 保健企画 2階22番 ☎ 4809-9882

保健師の No.91 健康一口メモ



いきいき百歳体操

吉本新喜劇でおなじみのメンバーが、DVDで「いきいき百歳体操」の効果や方法を楽しく教えてくれます。

●いきいき百歳体操って?

- ・高知市で作られた筋力づくり運動
- ・体力に合わせて0~2kgのおもりを手首・足首につけ、DVDに合わせてイスに座って行う体操
- ・時間は30分/回、1~2回/週が効果的

●開催場所は東淀川区で49か所!

18か所では、「わくわく!いきいき百歳体操(百歳体操+30分の認知症予防講座)」を開催中!

「どこで開催しているの?」「どうやって参加したらいいのかな?」お住まいの地域に合わせて通いやすい開催場所をご案内します。

※参加には条件がある地域もあります。

詳しくはこちら▲



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
5月9日(土) 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
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 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。	1,500円
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	500円 ※1
肺がん検診		40歳以上の方	無料
乳がん検診 超音波検査 ※3 マンモグラフィ		エックス線 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
骨量検査		40歳以上の女性 (昭和奇数年生まれの方)	1,500円
結核健診	4月28日(火) 10:00~11:00	20歳以上の女性 (昭和奇数年、平成偶数年生まれの方)	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

安全・安心

ちよこつと防災 ~災害時避難所について~

大きな地震が起きて避難が必要になったら…あなたはすぐに行動できますか?東淀川区には32か所の災害時避難所があります。いざというとき慌てないように、日頃から安全に避難できる場所や避難ルートを防災マップなどで確認しておきましょう!



避難所標識↑

問合せ 安全安心 1階8番 ☎ 4809-9820

詳しくは「防災マップ」を確認



あなたを地域の見守りにつなぎます。 「同意書」のご返信をお願いします!

東淀川区見守り相談室では、地域の緩やかな見守り活動や災害時の避難支援の備えに繋げるため、要援護者情報の把握及びその情報を地域へ提供するための「同意書」を対象となる方へ順次発送しています。ご本人の同意が得られた情報は、取り扱いに十分配慮のうえ、地域に提供していきますので、「同意書」の返信にご協力をお願いします。見守り相談室は孤立死の防止・徘徊等に対する地域での支え合い・制度の狭間におられる方への支援等に取り組んでいます。

問合せ 区見守り相談室(区在宅サービスセンターほほえみ内)大阪市委託により設置 ☎ 6160-0311

特殊詐欺被害にご注意!

特殊詐欺被害の防犯ポイント

特殊詐欺の犯行手口は、年々巧妙に、かつ非常に悪質になっています。「知らない電話にはでない」ことが基本です。

- 不審な電話・はがき・メール・ファックスがきても「慌てず」「焦らず」「ゆっくりと」落ち着いて、1人に対応しない。
- 暗証番号やキャッシュカードの番号を教えない。
- 振り込みの指示をされても絶対に振り込まず、必ず、知人・家族・警察に相談する。

問合せ ・安全安心 1階8番 ☎ 4809-9819
・東淀川警察署 防犯係 ☎ 6325-1234

応急手当普及員になりませんか?

救急事故発生時、現場に居合わせた人が適切・速やかに応急手当をすることは、傷病者の救命に不可欠です。応急手当普及員の資格があれば、企業や団体で従業員に心肺蘇生法・AEDの使用方法等の応急手当を指導することができます。皆さん、一度受講してみてください!

問合せ 東淀川消防署 ☎ 6320-0119

施設からのお知らせ

東淀川図書館

子ども読書の日記念事業 無料・申込不要

「ぴよぴよ春のおたのしみ会」

絵本の読み聞かせやパネルシアター、手遊びなどをします。楽しいプログラムがいっぱいです。

日時 4月22日(水) 11:00~12:00

場所 東淀川図書館 多目的室

対象 乳幼児と保護者 定員 30名(当日先着)

問合せ 東淀川図書館 ☎ 6323-5476
(東淡路1-4-53 3階)

広告

